ဝေမြင့်

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ

စာမူခွင့်ပြုအမှတ်
၁၅၅/၂၀၀၀(၂)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုအမှတ်
၁၉၉/၂၀၀၀(၃)

မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်
ဘရွှေးကြည်

မျက်နှာဖုံးကာလာခွဲ
Prestige

အတွင်းဖလင်
ဒေဇက်

ကွန်ပျူတာစာစီ
ဇွန်မျိုး

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ရွှေ (၀၂၀၇၉) သုခ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၂၈၊ ၄၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ခင်လှ (၀၁၅၇၈) စာပေလောက ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ
ဦးဖေမြင့် (၀၂၂၅၉) ဖေမြင့်စာပေ
၅၁၆၊ အခဝေရာလမ်း၊ နံ့သာကုန်း၊ အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်ခြင်း
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၀ ဧပြီ
အုပ်ရေ – ၁၀၀၀

မာတိကာ

အမှာစကား

ကျွန်တော်တို့သည် လူ့လောကကြီးထဲ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ ရောက်ကာ မိမိအရင် ရောက်နှင့်သူများအကြား ရောယောင်ကျင်လည်ကြ၏။

လောကဆိုတာ ဘာမှန်းမသိ။ လူ့ဘဝဆိုတာလည်း ဘာမှန်းနားမလည်။ မိမိ မသိနားမလည်မှန်းလည်း မသိ။

လူ့ဘဝတွင် အချိန်အတော်ကြာကြာ နေဖူးပြီ၊ သုခ ဒုက္ခတွေကံကြမ္မာ အလှည့်အပြောင်းတွေ ဘဝအတက်အကျတွေ တွေ့ဖူးကြုံဖူးပြီဆိုတော့မှ စောစောက ကိုယ်သိသယောင်နှင့် တကယ်တမ်း ဘာမှ ရေရေရာရာ မသိခဲ့သည့်လူ့ဘဝဆိုတာကြီးအကြောင်းကို မလွဲမရှောင်သာ စဉ်းစားလာကြရ၏။

လူ့ဘဝဆိုတာမှာ ဘာအဓိပ္ပာယ်တွေ ရှိသလဲ။

ဒီဘဝကြီးထဲမှာ ငါ ဘယ်လို ဆက်လက်ကျင်လည်သွားမည်လဲ။

လမ်းပေါ် အတော်ကြီး ရောက်ပြီးမှပဲ ဒီလမ်းဟာ ဘာလမ်းလဲ၊ ဘယ်ကို ဘယ်လို ဆက်လျှောက်ရမည်လဲ ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားကြတော့သည်။

ကိုယ့်ဘာသာ အဖြေမရသည့်အခါ ကိုယ့်အရင် လူ့ဘဝတွင် နေခဲ့ဖူးသည့် စဉ်းစားဉာဏ်ကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များထံမှာ အဖြေရှာရသည်။ ကျွန်တော်တို့ပြဿနာက စဉ်းစားတတ်သော လူသားမှန်သမျှ၏ ပြဿနာပဲကိုး။

***

လူ့ဘဝတွင် မည်သို့ အသက်ရှင် ရပ်တည်နေထိုင်သွားသင့်ကြောင်း နည်းပေးလမ်းညွှန်သည့် စာအုပ်စာတမ်းပေါင်း မြောက်မြားစွာပင် ရှေးခေတ်အဆက်ဆက်က ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်များ ရေးသားခဲ့ကြပါသည်။

ယင်းအနက် အများစုတို့က ဘာသာအယူဝါဒများနှင့် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဆက်စပ်နှီးနွှယ်၍ နေသည်။ ထုံးဓလေ့အစဉ်အလာများ သက်ဆိုင်ရာ လူအမျိုးအနွယ် အသီးသီးတို့၏ ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများကလည်း ၎င်းတို့အထဲတွင် ထွေးရောယှက်တင်လျက် ရှိတတ်သည်။

ထိုအခါ စာတစ်ပုဒ်တည်းမှာပင် တချို့ အစိတ်အပိုင်းက အလွန်နှစ်သက်စရာကောင်းနေစဉ် ကျန်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းက

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ

မိမိနှင့် မူလ အခြေခံချင်း လုံးဝခြားနားနေတာမျိုး ဖြစ်နေတတ်သည်။ တစ်လုံးတစ်စည်းတည်း ယူငင်သုံးစွဲရန် မလွယ်ကူ။

***

(စင်စစ်၊ ကျွန်တော်တို့ တစ်ဦးစီအတွက် တိုင်း၍ ချုပ်ထားသလို လုံးဝသင့်တော်ပြည့်စုံသော ဘဝနေနည်း လမ်းညွှန်စာအုပ်မျိုးကား ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးနည်းနာများကို ကိုယ့်ဘာသာပင် လိုက်ရှာစုစည်း ဖော်စပ်ယူရမည့် သဘောရှိပါသည်။)

(သည်ကနေ့ ကိုယ်နှင့် အသင့်တော်ဆုံးနည်းနာ စုသည်ပင် နောင်တစ်နေ့တွင် နည်းနည်း အံချော်သလို ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်သည်။ အသက်အရွယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ စသည့် ပြောင်းလဲလာသော ဘဝအခြေအနေများနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ မိမိ၏ ရပ်တည်နေထိုင်မှုနည်းနာများကို မွမ်းမံပြုပြင်နေဖို့ လိုပေမည်။)

မပြတ် လေ့လာဖြည့်ဆည်းရမည့် သဘော။

***

ယခု စာအုပ်ငယ်၌ ကျွန်တော်သည် ဘဝ ရပ်တည်ရှင်သန်ရေးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ရေးသားချက်များထဲမှ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် နှစ်သက်ပြီး၊ ကျွန်တော်တို့ စာဖတ်သူများအတွက်လည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေလိမ့်မည်ဟု ယူဆသည့် စာပုဒ်အချို့ကို စုစည်းဖော်ပြပေးထားပါသည်။

ကြီးကျယ်ခက်ခဲသော ဘ၀ဒဿနကြီးများ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ခပ်ပေါ့ပေါ့ ခပ်တိမ်တိမ်များလည်း လုံးဝ မဟုတ်ပါ။

ဘ၀၏ မျက်နှာစာများစွာထဲမှ အရေးပါသည့် အချို့ကို ထိတွေ့ဆင်ခြင်ပြထားသည့် အတွေးစုများနှင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံးရေး လမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်ရာ စာပုဒ် အတော်များများပင် ပိုင်းခြား ဝေဖန်၍ ဖတ်ရှုရန် လိုပါမည်။

ဤစာများ အားလုံးပင်၊ ဘ၀ ရပ်တည်ရေး အတွေးအခေါ် ဆောင်းပါးများ အစဉ်တစိုက် ထည့်သွင်းလေ့ရှိသည့် ရီဒါး(စ်) ဒိုင်ဂျက်(စ်) မဂ္ဂဇင်းများထဲမှ ရွေးချယ်ကာ၊ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆို ရေးသားထားခြင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

စာဖတ်သူတိုင်း ဖတ်ရှုဆင်ခြင်ကာ မိမိဘ၀အတွက် အသင့်တော်ဆုံး နည်းလမ်းအကြံဉာဏ်များ ထုတ်နုတ်ရယူနိုင်ကြပါစေ။

မေမြင့်

၁
မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ*

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့မိတ်ဆွေ ဇနီးမောင်နှံများ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သူတို့သားကလေး ထာဝရမျက်စိကွယ်သွားတော့မည်ဟူသည့် ကြေကွဲဖွယ် အဖြစ်ဆိုးတစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့ကြရသည်။ သည်ကလေးအတွက် ကုစားရန် နည်းလမ်းလည်း လုံးဝမရှိဟု ဆိုပေရာ ကြားရသည့် မိတ်ဆွေတိုင်းပင် သူတို့မိသားစုအတွက် စိတ်မကောင်းခြင်း ကြီးစွာ ဖြစ်ကြရသည်။

သို့သော် မိတ်ဆွေတို့ ဇနီးမောင်နှံကား သည်ကိစ္စကို ညည်းညူ မြည်တမ်းခြင်း မပြု၊ လုံးဝတည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပင် ရှိနေကြတာ

---

* မူရင်း။ ။ Arthur Gordon ၏ The Way of Acceptance

ကျွန်တော် သတိပြုမိသည်။ သို့နှင့် တစ်ည သူတို့အိမ်မှ ပြန်ခါနီးတွင်တော့ သူတို့တစ်တွေ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်လှပုံအကြောင်း ကျွန်တော် ချီးမွမ်းစကား ဆိုမိသည်။

အဲသည်ညက ကောင်းကင်ရှိကြယ်ကလေးတွေကို မော့ကြည့်ရင်း သူ၏ သဘောထားကို ဖွင့်ဟပြောကြားခဲ့သည့် မိတ်ဆွေ၏ အမူအရာကို ကျွန်တော်ယခုတိုင် မြင်ယောင်မိပါသေးသည်။

'ကျွန်တော်မြင်တာကတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ ရွေးချယ်စရာ သုံးခု ရှိတယ်ဗျာ၊ ငါတို့ကျမှ ဒီလိုဖြစ်ရကောင်းလားလို့ ကံကြမ္မာကို ဒေါသထွက်နိုင်တယ်၊ ဆဲမယ် ဆိုမယ် ငိုမယ်ပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် ကံကြမ္မာဆိုးကြီး ကြုံလာပြီဆိုတော့ တို့တစ်တွေ အံခဲပြီး ခံကြရတော့မှာပေါ့ ဆိုပြီး စိတ်ဒုက္ခတွေ ငုတ်တုတ်ထိုင်ခံစားနေလို့လဲရတယ်။ နောက်ဆုံးတစ်နည်းကတော့ အရှိကိုအရှိအတိုင်း လက်ခံလိုက်တဲ့ နည်းပဲ။ ဖြစ်ပြီလေ၊ ဘာတတ်နိုင်မလဲ၊ ဖြစ်ပေါ့ ဆိုတဲ့နည်း။ အဲဒီ တုံ့ပြန်ပုံ နည်းလမ်းသုံးခုထဲမှာ ပထမနည်းက လုံးဝအသုံးမဝင်ဘူး၊ ဒုတိယနည်းက ပင်ပန်းဆင်းရဲတယ်၊ အကျိုးမရှိဘူး၊ လိုက်နာကျင့်သုံးစရာက တတိယနည်း တစ်ခုပဲ ရှိတယ်၊' သူက ဆိုခဲ့သည်။

လက်ခံလိုက်သော နည်း။

အရှိကို အရှိအတိုင်း ခံယူလိုက်သော နည်း။

လမ်းသုံးသွယ်အနက် ထိုနည်းလမ်းကို သူ ရွေးချယ်ခဲ့သည်။

သို့သော် လူအများစုကား သည်လမ်းကို ရွေးချယ်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ သည်လမ်းကို သူတို့ ရှောင်ကြသည်။ အကြောင်းက မိမိ

တို့မှာ အကန့်အသတ်တွေ ရှိနေတာကို သူတို့ အသိအမှတ်မပြုနိုင်ကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သည်လူတွေသည် အရှိအမှန်ကို လက်မခံ၊ မျက်စိမှိတ် ငြင်းဆန်သည်။ ကြုံလာသည့် ပြဿနာကို ပူပင်သောကနှင့် တုံ့ပြန်သည်။ နာကြည်းခြင်း ဒေါသထွက်ခြင်းများနှင့် တုံ့ပြန်သည်။

အလားတူပင်၊ ဖြစ်ပြီးခဲ့သည့် ချွတ်ချော်တိမ်းပါးမှုများကို ပြန်လည် ကုစားပြင်ဆင်မည့်အခါမျိုး၊ ဥပမာ– ပျက်ယွင်းသွားသော ဆက်ဆံရေးတစ်ခု သို့မဟုတ် ကစဉ့်ကလျားဖြစ်နေသော ဘဝတစ်ခုကို ပြန်၍ပြုပြင်တည်ဆောက်မည် ဆိုသည့်အခါမျိုးတွင်လည်း၊ ဖြေရှင်းရခက်ခဲပြီး စိတ်ညစ်စရာလည်း ကောင်းလှသည့် ပကတိအနေအထားအချို့ကို မသိကျိုးကျွန်မပြု တိမ်းရှောင် လွှဲဖယ်ခြင်းလည်း မပြုဘဲ အရှိကို အရှိအတိုင်း ခံယူနိုင်ရန် လိုပေသည်။ ပြဿနာ အတော်များများမှာ အရှိအမှန် အနေအထားကို ဦးစွာပထမ သိမှတ်လက်ခံပြီးမှသာ ပြန်လည်ကုစား တည်ဆောက်သည့် အဆင့်သို့ တက်လှမ်းနိုင်စမြဲ ဖြစ်သည်။

ဥပမာ၊ အရက်စွဲသည့်ကိစ္စ ဆိုပါစို့။ မိမိ အရက်စွဲနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း မိမိဘာသာ သိမှတ်လက်ခံပြီးမှသာ အရက်သမားဘဝမှ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစကို ခြေချမိနိုင်သည်။ ကမ္ဘာတွင် ထင်ရှားသည့် 'အမည်မသိ အရက်သမားများ' အမည်ရှိ အရက်ဖြတ်သူများ အသင်းကြီး (Alcoholics Anonymous) ၏ အရက်ဖြတ်ပွဲများတွင် မိတ်ဆက်ပြောဆိုရာ၌ လူတိုင်း သုံးစွဲရသည့် စကားတစ်ခွန်းမှာ၊ 'ကျွန်တော် အရက်စွဲသူတစ်ဦးပါ' ဟူ၍ ဖြစ်

သည်။ မိမိသည် အရက်စွဲနေသူ တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း မိမိဘာသာ သိမှတ်လက်ခံခြင်း မရှိသေးသရွေ့ အရက်ဖြတ်သည့်အဆင့်သို့ ကူးပြောင်းနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

အဆင်မပြေသော အိမ်ထောင်များမှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း ဖြစ်သည်။ မကြာခဏ မသင့်မတင့်ဖြစ်ကာ ကွဲချင် ပြိချင် နေသော အိမ်ထောင်ရှင်များအား အိမ်ထောင်ရေးအတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အမြဲ ပြောလေ့ရှိသည့် အချက်တစ်ခုက မိမိဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းသည်အား ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင် ဖြစ်ဖို့ မတောင်းဆိုဘဲ၊ မည်သို့မည်သို့သော အပြစ်အနာအဆာများဖြင့် တည်ရှိနေသည့် ချို့ယွင်းချက်မကင်းသော သာမန်လူသားတစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံရန်ပဲ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ ပြဿနာရှိသည် ဆိုက သည်ပြဿနာသည် တစ်ဦးတည်း အပြစ်မဟုတ်၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးမှာ အနည်းနှင့်အများ တာဝန်ရှိသည်ဟု ဦးစွာလက်ခံထားဖို့ လိုကြောင်းလည်း အတိုင်ပင်ခံက ပြောကြားဦးမည် ဖြစ်သည်။

ဒါတွေက အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်လှသည်ဟု ဆိုစရာ ရှိသည်။

မှန်သည်။ မလွယ်ကူတာတော့ အမှန်ပင်။

သို့သော် တကယ်ကျင့်သုံးလုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဆိုက ရရှိလာမည့် အကျိုးရလဒ်က ကြီးမားလှပါသည်။ စိတ်ဓာတ်သတ္တိအရာမှာ များစွာ တိုးတက်လာမည်။ ရှင်ပျလန်းဆန်း၍ နှစ်သက် ခင်

မင်ဖွယ် ကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာမည်။ ပြီး၊ ချမ်းသာသုခကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားရလိမ့်မည်။

မှန်ကို ဝင်တိုက်သူ

စာရေးသူ၌ ထူးခြားသော မိတ်ဆွေတစ်ဦး ရှိသည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည် မွေးရာပါ ရောဂါတစ်ခုကြောင့် လုံးဝ နားလေးနေပြီး၊ မျက်စိကလည်း မကွယ်ရုံ အနေအထားတွင် ရှိသည်။ သူသည် ဓမ္မဆရာတစ်ဦးဖြစ်ရာ အမြင်အကြားအာရုံများ ထိခိုက်ချွတ်ယွင်းနေသည့်ကြားကပင် တရားဟောသည့် အလုပ်၊ ဂိလာနများထံ သွားရောက်အားပေးသည့် အလုပ်များကို အခြေမပျက် လုပ်ကိုင်လျက် ရှိ၏။ နားကြားကိရိယာကို အသုံးပြုကာ သူတစ်ပါးစကားကို နားထောင်သည်။ ရယ်စရာကြားရလျှင် တဟားဟား ရယ်သည်။ သူသည် သူတစ်ပါးတို့ထံ မိမိကိုယ်ကို ဖြန့်ချိပေးဝေလျက် ရှိသကဲ့သို့၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ထိုပေးဝေသည့် အလုပ်မှ ချမ်းသာသုခကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားရလျက် ရှိသည်။

တစ်ခုသော ခရစ္စမတ်၌ ကျွန်တော်သည် သူနှင့်အတူ အလွန်လူစည်ကားနေသည့် ကုန်စုံဆိုင်တစ်ခုသို့ တိုလီမိုလီတချို့ ဝယ်ရန် ရောက်ရှိခဲ့၏။ ဆိုင်အဝင်အထွက် တံခါးတွင် အတွင်းဘက်၌ ကြည့်မှန်ကြီးတစ်ချပ် တပ်ထားရာ ကျွန်တော်တို့ ဆိုင်မှပြန်ထွက်သည့်အခါ၌ မိတ်ဆွေသည် မှန်ထဲတွင် ဘွားခနဲ ပေါ်လာသည့် သူ့အရိပ်နှင့် ပက်ပင်းတိုးမိ၏။ သို့သော် သူက သူ့ပုံရိပ်မှန်း မသိ၊ လူတစ်ယောက် ဆိုင်ထဲ ဝင်လာတာပဲဟု ယူဆကာ

ဘေးသို့ ဖျတ်ခနဲ ရှောင်ပေး၏။ ထိုအခါ ပုံရိပ်ကလည်း သူ့ဘက်သို့ လိုက်ရှောင်၏။ သူ ရှေ့ဘက်သို့ ထွက်ပြန်၏။ သူ့ပုံရိပ်နှင့်သူ တည့်တည့်တိုးပြန်၏။ နောက်သို့တစ်ဖန် သူ ဆုတ်၏။

သည်အချိန်လောက်တွင်မူ သူ့ကို အံ့အားသင့်စွာ ငေးကြည့်နေသူတွေ ရှိနေကြပြီဖြစ်၏။ သို့သော် မည်သူမျှလည်း ဘာလုပ်ရမှန်း ဘာပြောရမှန်း မသိကြ။

တတိယအကြိမ်မြောက် ရှေ့သို့ တိုးမိသည့်အခါ၌မူ ကြည့်မှန်တစ်ချပ်ရှေ့သို့ သူရောက်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ သိရှိသွားလေသည်။ 'ဟား၊ လက်စသတ်တော့ ကျုပ်ကိုယ်တိုင်ပဲကိုး'ဟု ဆိုလိုက်ပြီး၊ သူ့ကိုယ်သူ ဦးညွှတ်အရိုအသေပြုသည်။ 'တွေ့ရတာ ဝမ်းသာပါတယ် သူငယ်ချင်း၊ ခရစ္စမတ်မှာ ပျော်ရွှင်ပါစေကွာ၊'ဟု သူ နှုတ်ခွန်းဆက်သည့်အခါ ဆိုင်ထဲရှိလူတွေအားလုံး ဝမ်းမြောက်အားရစွာ ရယ်မောလိုက်မိကြလေသည်။

ရယ်သံများကြားမှာ တီးတိုးမှတ်ချက်ချသံတစ်ခု ကျွန်တော် ကြားလိုက်ရသည်။ 'တကယ်တော်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဗျာ'တဲ့။

ဘာကို 'တော်'သည်ဟု ထိုသူ ဆိုခဲ့ပါသနည်း။ အရှိပကတိ အခြေအနေကို တုန်လှုပ်ခြင်းကင်းစွာ ခံယူတတ်သော အစွမ်းသတ္တိ ရှိသည်ကိုမြင်၍ 'တော်'သည်ဟု ချီးကျူးခဲ့ခြင်းပင်။ ကိုယ့်ချို့ယွင်းအားနည်းမှုကို ကိုယ် သိမှတ်လက်ခံတတ်သော စိတ်ကြောင့်ပင် အဲသည် အားနည်းချက်တွေ၏ နှိပ်ကွပ်မှု၊ အဲသည် အားနည်းချက်တွေ၏ ပိတ်ဆို့တားဆီးမှုကို ကျော်လွှားသွားနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိများ သူ့မှာ ရလာသည်။

ကောင်းပြီ။ အဲသည်လို ခံယူတတ်သော အလေ့အထ မည်သို့ ရရှိလာနိုင်ပါသနည်း။ မိမိနှလုံးသား သို့မဟုတ် မိမိအတွက်ကို ထိခိုက် နာကျင်စေခဲ့သည့် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေ ကွယ်ပျောက်ကာ နဂိုပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာအောင် မည်သို့ဖန်တီးနိုင်ပါမည်နည်း။

သည်အတွက် နည်းလမ်းက၊ မိမိကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာ အခက်အခဲ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုကို ရဲရဲရင်ဆိုင်ဖို့၊ တွန့်ဆုတ်ခြင်း ကင်းစွာ သုံးသပ်ရှုမြင်ဖို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော်၊ သည်မျှနှင့်လည်း မပြီးသေးပါ။ တစ်ခုကျန်ပါသေးသည်။ ယင်းက၊ 'မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ.........'ဟူသော လက်ကိုင်စကားတစ်ခုဖြင့် နောက်တစ်ဆင့် တက်လှမ်းဖို့ ဖြစ်သည်။

လေထီးခုန်သမား

ပြီးခဲ့သည့် နွေရာသီက ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာ ကျွန်တော် လူတစ်ယောက်နှင့် တွေ့ပါသည်။ သည်ပုဂ္ဂိုလ်က လေထီးခုန်သမားတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ ၁၉ ကြိမ်မြောက် လေထီးခုန်စဉ်မှာ လေထီး ပြည့်ပြည့်ဝဝ မပွင့်သဖြင့် လူက အရှိန်နှင့် ကျလာသည်။ သို့နှင့် အရေးပေါ်အတွက် ပါလာသည့် အရန်လေထီးကို ဖွင့်သည်။ ကံဆိုးချင်တော့ အရန်လေထီးက ပင်မလေထီးကို သွား၍ ရစ်ပတ်မိသည်။

အောက်ဘက်တွင် ရေအိုင်တစ်ခု ရှိသည်။ သို့သော် ရေခန်းနေသည်။ အိုင်ထဲသို့ တစ်နာရီ မိုင် ၆၀ နှုန်းဖြင့် သူထိုးကျသည်။ လူ မသေ။ သို့သော် တစ်ကိုယ်လုံး ကျိုးကြေသွားသည်။

ဆရာဝန်များကတော့ သည်'လူအကြေအမွ'သည် ဆေးရုံမှ ဘယ်သောအခါမှ ဆင်းရနိုင်ဖွယ်မရှိဟု ရှုမြင်ကြသည်။ သည် အကြောင်းကို သူ့အားလည်း ဖွင့်ပြောကြရသည်။ သည်စကား ကြားတော့ သူ အကြီးအကျယ် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသွားသည်။

သို့သော် ဆေးရုံခုတင်မှာ လဲနေစဉ် သူ့ထံ မကြာခဏ လာ ရောက် လည်ပတ်သည့် အခြားလူနာတစ်ဦးနှင့် သူ ဆုံရသည်။ ထိုလူက ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့် ကျောရိုး နဗ်ကြောမကြီး ပြတ် တောက်သွားခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ဘယ်သောအခါမျှ လမ်းလျှောက် နိုင်မှာ မဟုတ်တော့သည့် ပုဂ္ဂိုလ်။ စင်စစ်၊ လမ်းလျှောက်ဖို့ ဝေး စွ၊ လက်တစ်ချောင်းပင် လှုပ်ရှားနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ သည့် ပုဂ္ဂိုလ်။ သို့သော် သည်လူက အမြဲလန်းဆန်းရွှင်ပျနေသည်။

'လောလောဆယ် ကျုပ်အနေအထားက သိပ်ကောင်းပါ တယ်ဗျ၊ ခဏလောက် စမ်းနေကြည့်ပါလား လို့တော့ ဘယ်သူ့ ကိုမှ ကျွန်တော် မတိုက်တွန်းပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျား ကြည့်။ ကျွန် တော် အခု စာဖတ်နိုင်တယ်၊ သီချင်းနားထောင်နိုင်တယ်၊ လူတွေ နဲ့ စကားပြောလို့ရတယ်ဗျာ။' အဲသည်လို စကားမျိုးတွေ သူ ပြော လေ့ရှိသည်။

'မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ.........'ဆိုသော သဘောထားပင်။

သည်သဘောထားကြောင့် သူ့စိတ် သူ့အာရုံတွေသည် သူ ဆုံးရှုံးသွားခဲ့သော အရာတွေပေါ်မှာ မစူးစိုက်တော့ဘဲ၊ ရှိနေသေး သည့်အရာ ရယူနိုင်သေးသည့် အရာများပေါ်သို့သာ စူးစိုက်လာ ခဲ့သည်။

နစ်ကြောမကြီး ပြတ်နေသူ ဖြန့်ချိပေးဝေလိုက်သည့် အယူအဆနှင့် သဘောထားများသည် လေထီးခုန်သမားသို့ ကူးစက်ရောက်ရှိကာ၊ သူ၌ မျှော်လင့်စိတ်တွေ နိုးကြားရှင်သန်လာသည်။ ရနိုင်သမျှကို ကြိုးစားရယူမည်ဟူသော သန္နိဋ္ဌာန်စိတ် ပြတ်သားဖြစ်ပေါ်လာသည်။ လေထီးခုန်သမားသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အကျိုးအကြေတွေ အားလုံး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာအောင် ကုစားရသည့် ဒဏ်ကို ကြံ့ကြံ့ခံကာ ယခုအခါ၌ ခြေတစ်ဖက်ပင် မထော့ဘဲ လမ်းလျှောက်နိုင်လျက် ရှိနေပေပြီ။

* * *

တချို့လူများက သိမှတ်လက်ခံမှုကို လျစ်လျူရှုမှု(ဝါ)ဥပေက္ခာပြုမှုနှင့် ရောထွေးတတ်ကြသည်။ စင်စစ် သည်နှစ်ခုက လုံးဝ တခြားစီ ဖြစ်သည်။

လျစ်လျူရှုခြင်းဟူသည်က ဆုံးရှုံးသွားတာရော ကြွင်းကျန်သည့် အရာပါ ဘာမှ လှည့်မကြည့်တော့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သိမှတ်လက်ခံခြင်းက သည်နှစ်မျိုးကိုခွဲမြင်သည်။ လျစ်လျူရှုသူမှာ တစ်စုံတစ်ရာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရန် ဆန္ဒလုံးဝမရှိ။ သိမှတ်လက်ခံသူ၌မူ မိမိ မထမ်းပိုးနိုင်သော ဝန်ကို ဘေးသို့ချခြင်းဖြင့် သက်သာမှုရကာ ထမ်းနိုင်သောအရာ ထမ်းသင့်သောအရာတို့အတွက် ကိုယ်စိတ် ခွန်အားများ အလုံအလောက် ကျန်ရှိနေနိုင်ပေသည်။

မိတ်ဆွေဇနီးမောင်နှံတို့ သူတို့၏သားလေး မျက်စိကွယ်သွားပြီ ဆိုတာ သိမှတ်လက်ခံခဲ့ခြင်းဌ်လည်း ပြီးပြီ၊ သွားပြီ ဟူ၍ သံယောဇဉ်ဖြတ်လိုက်သော သဘော၊ ဥပေက္ခာပြုလျစ်လျူရှုလိုက်သော သဘော လုံးဝ မပါတာ တွေ့ရလိမ့်မည်။ သည်ကလေးကို သူတို့ မျက်မမြင်စာ (Braille) တတ်အောင် သင်သည်။ အကြောင်းမညီညွတ်၍ အမြဲအမှောင်ထဲ နေရသည်ဆိုစေကာမူ ဘဝဟူသည် အသုံးဝင် အဖိုးတန်နိုင်သေးသည်၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ် ဖြစ်နိုင်သေးသည်ဟူ၍ သည်ကလေး နားလည်သိရှိလာအောင် သူတို့ ဖေးမသွန်သင်သည်။ ယခုဆိုလျှင် ထိုလူငယ်သည် ကောလိပ်မှာပင် အောင်အောင်မြင်မြင်ပညာသင်ကြားလျက်ရှိပြီ။ အများကြားမှာ စိတ်မကျ အားမငယ်၊ ရွှင်ပျမှုမပျက်။ ကျွန်တော့် အားနည်းချက်ကတော့ မျက်စိမမြင်တာပဲဗျာ၊ ခင်ဗျားမှာကော၊ ဆိုသည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် တန်းတူရည်တူပင် ပြောဆိုဆက်ဆံသည်။

သည်ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် အရှိကို အရှိအတိုင်း ခံယူတတ်သော စိတ်ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို အသနားပိုမှု အနှောင်အတည်းမှ ရုန်းထွက်နိုင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိ ထိခိုက်ခဲ့ နစ်နာဆုံးရှုံးခဲ့ရသည့် အဖြစ်ကို စေ့စေ့ရှုမြင်ကာ ဤသည်ကား လောကဓံပေတည်း ဟူ၍ သိမှတ်လက်ခံနိုင်ခဲ့ပြီဆိုလျှင်ပင် သင်သည် ယင်းကံကြမ္မာဆိုး၏ လောင်းရိပ်အောက်မှ လွတ်မြောက်ပြီ ဖြစ်၏။ အခြားသော အရာများကို သင် လွတ်လပ်စွာ အားထုတ်ဆောင်ရွက်နိုင်လာမည်။ အောင်မြင်မှုများ၊ ကံကြမ္မာကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်အောင်လည်း ဖန်တီးနိုင်တော့မည်။

ခါးသီးသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို အရှိအမှန်အတိုင်း လက်ခံနိုင်မှသာ ယင်း၏လောင်းရိပ်အောက်မှ လွတ်မြောက်၍ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ဆက်လျှောက်နိုင်မည်ဟူသော ဤသဘောတရားကို ကျွန်တော့်ဘဝ ခပ်စောစောပိုင်းကာလမှာပင် ကျွန်တော် သိမြင်ခွင့်ရခဲ့သည်။

ကောလိပ်ကျောင်းတက်စ ပထမနှစ်က ဖြစ်သည်။ ကျောင်းမှအိမ်သို့ ခေတ္တ ကျွန်တော်ပြန်လာသည်။ ပြဿနာတစ်ခုကြောင့် လူက စိတ်မချမ်းသာ။

ကောလိပ်ကျောင်းစရိတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ ရှာမည်ဟူသော ရည်မှန်းချက်ဖြင့် ကျွန်တော် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွေ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ချမှတ်ထားခဲ့တာ ရှိသည်။ ယခု သည်အစီအစဉ်တွေက တစ်ခုမျှ မအောင်မြင်။ အဲသည်လို မအောင်မြင်သည့်အကြောင်းကို အိမ်မှာ မိဘများအား မလွှဲမရှောင်သာ ကျွန်တော် ပြောရတော့မည်။

ကျောင်းနယ်မြေအတွင်း အခြောက်လျှော်ခြင်း၊ မီးပူတိုက်ခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို ကျောင်းသားအဖွဲ့အစည်းများအား ကြီးကြပ် လုပ်ကိုင်ခွင့်ပေးထားသည်။ ဝင်ငွေရလိုသော ကျောင်းသားသစ်အနေနှင့် သည်အထဲမှာ အချိန်ပိုင်းအလုပ်တစ်ခုခု ရအောင် ကြိုးစားရသည်။ သည်အတွက် သူလုပ်ရသည်က သည်ကိစ္စတာဝန်ယူထားသူတွေ မိမိကိုယုံကြည်လက်ခံအောင် စည်းရုံးရခြင်း(ဝါ) မိမိကိုယ်ကို သည်ပုဂ္ဂိုလ်တွေထံ အစွဲထုတ် ရောင်းချရခြင်း ဖြစ်သည်။

သည်ကိစ္စကို ကျွန်တော် ကျောင်းသို့ပြန်ခါနီး ညတွင်မှ ဖွင့်ပြောဖြစ်သည်။ အလုပ်လုပ်ခွင့် ရရန်အတွက် ကျွန်တော် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားခဲ့ကြောင်း၊ သို့သော် ရွေးချယ်ခံရသူများစာရင်းတွင် ပါဝင်နိုင်မည့်အလားအလာမရှိဖြစ်နေကြောင်း ပြောပြသည့်အခါ၊ ‘ဘာကြောင့်လဲ’ဟု အဖေက မေးသည်။

‘ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့၊ ကျွန်တော်က အပြောမကောင်းဘူး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အစွံထုတ်တတ်တဲ့ အရောင်းသမားကောင်း မဟုတ်ဘူး၊ စကားပြောရင်လဲ ကိုယ်ပြောတာ သိပ်အဆင်မပြေမှန်း ကိုယ့်ဘာသာ သတိထားမိနေတော့ အားမရှိဘူး၊ ပြောရင်း စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်၊ တခြားလူတွေက ကျွန်တော်နဲ့ဘာမှမဆိုင်ဘူး၊ အရမ်းတော်နေတယ်၊ ကျွန်တော် အဲဒီလိုင်း သွားရွေးမိတာ မှားတာပဲ’

ကျွန်တော် ပြောစရာရှိတာ ပြောပြီးသည့်နောက်မှာတော့ ထုံးစံအတိုင်း အဖေပြောလာမည့် ဆုံးမဩဝါဒ စကားတွေကိုကြားနာရန် အသင့်စောင့်စားနေလိုက်သည်။ ကျွန်တော့်စကားတွေကို သူငြင်းမည်၊ တကယ်ကြိုးစားအားထုတ်လျှင် မဖြစ်နိုင်သည့်အရာဘာမျှမရှိကြောင်း ဟောပြောပို့ချမည်။ သည်လိုပဲ ကျွန်တော် မျှော်လင့်ထားသည်။ သို့သော် မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာ။ အခန်းထဲမှာ အတန်ကြာအောင် တိတ်ဆိတ်နေသည်။ သည့်နောက်မှ အဖေက ရယ်မောကာ၊ ‘ဟုတ်ပါပြီကွာ၊ ကိုယ် ဘာလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိဖို့ လိုသလို ဘာမှ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာလဲ သိဖို့ အရေးကြီးတာပဲပေါ့၊ကဲ၊ပြီးခဲ့တာ မေ့ပစ်လိုက်၊အဲဒီလိုင်း မှားတယ်ဆိုရင် ဘယ်

လိုင်း မှန်မလဲ၊ မှန်တဲ့လိုင်းထဲ ရောက်အောင် ဘယ်လိုဝင်မလဲ၊ အဲဒါ စဉ်းစားကြရအောင်၊’ဟူ၍ ဆိုလေသည်။

မှန်သည်။

ဆိုးသောအဖြစ်ကို ဆိုးသည်ဟု သိမှတ်လက်ခံရမည်။ ပြီးလျှင် သူ့ကို မေ့ထားလိုက်။ ကောင်းတာတွေ ဘာဆက်လုပ်၍ ရနိုင်သလဲဆိုတာသာ စဉ်းစား။ အဲသည်နောက် ဆက်လုပ်။ ဒါပဲ ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်ကျော်ကြားခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေကို လေ့လာလျှင် အဲသည်နည်းလမ်းအတိုင်းပဲ ကျင့်ကြံနေထိုင်သွားကြတာ တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။

အေဗရာဟမ် လင်ကွန်းသည် အမေရိကန်ပြည်တွင် ပြည်တွင်းစစ်မီးကြီး တဟုန်းဟုန်းတောက်စဉ်ကာလ၌ သမ္မတတာဝန် ထမ်းဆောင်ရသူ ဖြစ်သည်။ သူ့အား ဝေဖန်တိုက်ခိုက်မှုတွေ များလွန်းလှသည့် ထိုအချိန် လင်ကွန်းက သူ့ထံ ရောက်ရှိလာသူတစ်ဦးအား၊ မည်သူတွေ မည်မျှဝေဖန်သည်ဖြစ်စေ မိမိကတော့ သည်စစ်ကြီး ပြီးသည်အထိ မိမိလုပ်စရာရှိသမျှကို အစွမ်းကုန် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောဆိုခဲ့သည်။

“ဒီပြဿနာကြီး ပြီးစီးတဲ့အချိန် ကျွန်တော် မှန်ကန်တယ် အောင်မြင်တယ်ဆိုရင်၊ ဒီကနေ့ ကျွန်တော့်ကို ဆန့်ကျင်ဝေဖန်ပြောဆိုသမျှဟာ ဘာမှ အရာထင်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ အကယ်၍ ပွဲပြီးတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော် မှားတယ်လို့ အဖြေထွက်လာတယ် ဆို

ပါဆော့၊ ကျွန်တော့်ဘက်က နတ်သားဆယ်ပါး လာပြီး လျှောက်လဲချက် ပေးရင်လဲ အလကားပဲ၊ ဘာမှ အကြောင်းထူးလာမှာ မဟုတ်ဘူး၊' ဟူ၍ သူ ဆိုခဲ့သည်။

ဤကား သမ္မတရာထူးနှင့် တွဲဖက်ပါလာသည့် မိမိတစ်ဦးတည်း ထမ်းပိုးရမည့် ကြောက်မက်ဖွယ် ကြီးလေးလှသော တာဝန်ကို သူ သိမှတ်လက်ခံပုံအကြောင်း ဖွင့်ဟသွားခြင်းပင်။

သိမှတ်လက်ခံခြင်း၌ အကျိုးရလဒ်များ ရှိသကဲ့သို့ အရှိအမှန်ကို လက်မခံ ငြင်းဆန်ခြင်း၌လည်း အပြစ်ဒဏ်များ ရှိပေသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ မိတ်ဆွေ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး၌ သားသမီး သုံးယောက် ရှိသည်။ သည်အနက် အကြီးဆုံးသမီးလေးမှာ စိတ်သဘောတော့ ကောင်းသည်၊ သို့သော် ဦးနှောက် လေးနေသည်။ သည်မိန်းကလေး ဉာဏ်ရည်ချို့တဲ့နေပုံမှာ အထင်အရှား ဖြစ်သော်လည်း မိဘများက ထိုအချက်ကို လုံးဝလက်မခံနိုင် ဖြစ်နေသည်။ သည်ကလေးမှာ ပုံမှန်အရည်အသွေး ရှိရမည်၊ ပုံမှန်အဆင့် လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်ရမည်ဟု ဇွတ်ယုံကြည်ကာ သူ့အား ပုံမှန်စာသင်ကျောင်းသို့ပင် ပို့သည်။ ကျောင်းမှာ အခြားကလေးများကို မီအောင် သူ မလိုက်နိုင်။ သို့သော် မိဘများက မလျှော့၊ ကလေး မတတ်နိုင်သည့်အရာများကို အတင်းတိုက်တွန်းခိုင်းစေနေသည်။ သူတို့လုပ်ကိုင်နေပုံက မိမိတို့ကလေးမှာ အားနည်းချက် ရှိသည် ဆိုတာ လက်မခံ၊ လျှော့တန်သရွေ့ လျှော့ပေးရန် မစဉ်းစား၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသာ သည်ကလေးနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် အတင်းပြင်ဆင်ဖို့ ကြိုးစားနေသလို ဖြစ်လာသည်။ မဖြစ်နိုင်သည်ကို

အားထုတ်ရင်း ကျန်သည့်ကလေးများဘက်တွင် လစ်ဟင်းမှု ရှိလာသည်။ သူတို့ကလေးတွေ၏ စိတ်ခံစားရေးရာ လိုအပ်ချက်တွေကို မဖြည့်ဆည်းနိုင် ဖြစ်လာသည်။

စင်စစ်၊ သည်ဇနီးမောင်နှံမှာ မိဘ၏ မေတ္တာဖြင့် အားထုတ်လုပ်ကိုင်နေမိကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ စိတ်တွင်လည်း လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည့်အရာကို မိမိတို့ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေကြသည်ဟူ၍ပင် ခံယူကြပါလိမ့်မည်။ သို့သော် မိမိတို့ကလေးနှင့်ပတ်သက်၍ အရှိအမှန်အတိုင်း လက်မခံနိုင်ကြသည့်အကြောင်းကြောင့် သူတို့မိသားစုတစ်ခုလုံးမှာ အကျိုးကျေးဇူး မရှိသည့် ဝန်ထုပ်ကြီးတစ်ခုကို ထမ်းကာ ဆင်းရဲပင်ပန်းနေကြရပေသည်။

အရှိအမှန်ကို မြင်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အခြေခံအချက်တချို့ ရှိသည်။ ယင်းကား အကြောင်းကိစ္စတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ဖြစ်စေချင်သည့်အတိုင်းချည်း အခါခပ်သိမ်း ဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်ဟူသည်နှင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်သည်လည်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထင်မြင်ထားသလောက် တကယ်တမ်း ကောင်းသူ တော်သူ ကြိုးစားအားထုတ်သူများ မဟုတ်ကြသည့်အကြောင်း လက်ခံယုံကြည်ထားဖို့ ဖြစ်သည်။

(ကျွန်တော်တို့မှာ ထင်တိုင်း မဖြစ်တာတွေ ထင်သလောက် မဟုတ်တာတွေ မုချ ရှိပါမည်။ သို့သော်... ... မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ... ... နေ့အရုဏ်တက်၍ နေ့သစ်တစ်ခု အစပြုလျှင် ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ဖို့ မျှော်လင့်

ချက်အသစ်တွေ စိန်ခေါ်မှုအသစ်တွေ ပေါ်လာဦးမည်ဆိုသည်ကို မေ့မထားသင့်ပါ။)

ချုပ်၍ ဆိုရသော်၊

ကျွန်တော်တို့၌ ပြောင်းလဲရန် လုံးဝမဖြစ်နိုင်သည့်အရာများအား သိမှတ်လက်ခံတတ်သည့်သတ္တိ ရှိဖို့လိုပါသည်။ ပြုပြင်ရန်သင့်၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းလည်းရှိသည့် အရာများကို ပြုပြင်မည့်စွမ်းအားများလည်း ရှိဖို့ လိုပါသည်။ ထို့ပြင် ပို၍အရေးကြီးသည်က ဤသည်ကား မပြောင်းလဲနိုင်တော့သောအရာ ဤသည်ကား အားထုတ်ပြုပြင်ရမည့်အရာဟူ၍ ခွဲခြားသိမြင်တတ်ဖို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။



၂
လောကဓံ ခံနိုင်ကြသူများ *

ဘဝတိုက်ပွဲမှာ အလဲလဲ အကွဲကွဲဖြစ်သွားကြသူတွေသည် လောကဓံ မုန်တိုင်းဒဏ်ကို သူတကာထက် ပိုခံကြရ၍လား။

လောကထဲမှာ ထူထူမတ်မတ် ရပ်နေကြသူတွေကကော လောကဓံ မခံရသည့် ကံကောင်းသူများလား။

သေသေချာချာ စူးစမ်းကြည့်သည့်အခါ ကံကြမ္မာလည်း ကံကြမ္မာ၊ သို့သော် ခံနိုင်ရည်ဆိုတာနှင့် ခံယူတတ်သောစိတ်ဓာတ် ဆိုတာကလည်း အများကြီး စကားပြောကြောင်း တွေ့ရသည်။

* * * .

---

* မှုရင်း။ ။ Ardis Whitman ၏ Secrets of Survivors

အယ်လင်ဆိုသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်။

အစပိုင်းကတော့ သူ့ဘဝသည် အရာရာပြည့်စုံသောဘဝ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ခင်ပွန်းသည်က ကောလိပ်မှ ပါမောက္ခတစ်ယောက်။ ကလေးနှစ်ယောက်လည်း ကြီးနှင့်ကြပြီ။ အိမ်မှုကိစ္စမများတော့ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များမှာ တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေနိုင်သည်။ စိတ်ချမ်းသာစရာ ဘဝ။

အဲသည်နောက် ခင်ပွန်းသည် တက်(ဒ)က ရုတ်တရက် လေဖြတ်သည်။ အတော်လေး ပြင်းထန်သဖြင့် စကားပင် ပီပီသသ မပြောနိုင် ဖြစ်သွားသည်။ ဆေးရုံမှာ ကြာရှည်ထားရန် မတတ်နိုင်သဖြင့် အိမ်ပြန်ယူပြီး ကိုယ်တိုင် ပြုစုရသည်။

အယ်လင့်ဘဝက နေ့ချင်းညချင်း ကစဥ့်ကလျား ဖြစ်သွားသည်။ သို့သော် သူ အညံ့မခံ၊ အရှုံးမပေး။ သူ့ယောကျ်ား ဘီးတပ်ကုလားထိုင်မှာ တတ်နိုင်သမျှ အဆင်အပြေဆုံး နေတတ် ထိုင်တတ်သွားအောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ကြိုးပမ်း လေ့ကျင့်ပြုပြင်ပေးသည်။ သည်ကိစ္စ အောင်မြင်သွားပြီးသည့်နောက်တွင် အလားတူ ဒုက္ခရောက်ကြသူများအား စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ သူတို့ဇနီးမောင်နှံ၏ အတွေ့အကြုံကို စာတစ်အုပ် ရေးသား ပြုစုသည်။

အယ်လင်၏ ချီးကျူးဖွယ် အရည်အချင်းက သူမ၏ ခင်ပွန်းသည်အား လူ့ဘဝ၏ အရသာများ ရနိုင်သမျှ အများဆုံး အတိုင်းအတာအထိ ခံစားရနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။ တက်(ဒ)အား ဇာတ်ရုံများ ကပွဲများသို့ လိုက်ပို့သည်။ ကယ်ရစ်

ဘီယင်ပင်လယ်တစ်ဝိုက် လှည့်လည်သည့် အပျော်စီးသင်္ဘော နှင့် ခေါ်သွားသည်။ သူ ကြိုးစားသင်ပေးသဖြင့် လမ်းပင် နည်း နည်း လျှောက်နိုင်လာသည်။ ပြီး စကားလည်း ပိုပီလာသည်။ သည်နောက်တွင်တော့ ဟိုးအစောကြီးကတည်းက စီစဉ်ခဲ့ဖူး သည့် ခြစတြေးလျခရီးစဉ်ကိုပင် တကယ်အကောင်အထည်ဖော် ရန် သူတို့ စိတ်ကူးလာကြသည်။

အယ်လင်ကား လောကခံရိုက်ပုတ်ရုံမျှနှင့် ဘဝအကြေပျက် မခံသည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြစ်သည်။

* * *

အဲသည်နောက် ဆစ်ဒနီ။ နီဂရီးလေး။

ဆစ်ဒနီက နောက်တွင်တော့ ကမ္ဘာသိ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်လာ ခဲ့သည်။ သို့သော် အစကမူ ...။

သူက မွေးတုန်းက ဖလော်ရီဒါမှာ မွေးသော်လည်း ငယ်စဉ် တစ်လျှောက်လုံး ဘဟားမားကျွန်းစုမှာ ကြီးပြင်းရသူဖြစ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် အခွင့်အလမ်းနည်းပါးလှသည့် ဒေသတစ်ခု။ သို့သော် အဲသည်နေရာမှာ သူ ပေမနေပါ။ အသက် ၁၆ နှစ် အရွယ်မှာပင် နယူးယောက်မြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့သည်။ သူ့ အိတ်ထဲမှာ ပိုက်ဆံ သုံးဒေါ်လာ ပါသည်။ သူ့ခေါင်းထဲမှာ တစ်နှစ်ခွဲစာ ကျောင်းပညာ ပါလာသည်။

နယူးယောက် ရောက်စမှာ စားသောက်ဆိုင်၌ ပန်းကန်ဆေး သည့်အလုပ် ရသည်။ တိုက်ခေါင်မိုးတစ်ခုမှာ အိပ်စရာတစ်နေရာ ရသည်။

အဲသည်အနေအထားနှင့် ရပ်တည်နေဆဲ ကော်ဖြာတစ်ခု သူ ဖတ်ရသည်။ အမေရိကန် နီဂရိုး ဇာတ်ရုံက ခေါ်သည့် သရုပ်ဆောင် အလိုရှိသည် ကြော်ငြာတစ်ခု။

သရုပ်ဆောင် အလုပ်ကို သူ ဘာမှ နားလည်သည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် လျှောက်ထားလိုက်သည်။ လူတွေ့စစ်ဆေးတော့ သူက ဇာတ်ညွှန်းကိုပင် ဖြောင့်တန်းအောင် မဖတ်နိုင်။ ဒါရိုက်တာကလည်း တစ်ပိုင်းတစ်စနှင့်ပင် ရပ်ခိုင်းလိုက်သည်။ 'တော်ပါတော့ကွာ၊ ငါ့အချိန်တွေ နောက်ထပ် မဖြုန်းပါနဲ့တော့' ဟု ပြောပြီး သူ့ကို ပြန်ခိုင်းလိုက်သည်။

သို့သော် အဲသည်အတွက် လန့်ဖျပ်ကြောက်ရွံ့ပြီး သည်နေရာမျိုးတွေ မဝင်ရဲ မထွက်ရဲ ဖြစ်သွားမည် မထင်ပါနှင့်။ သည်နေရာက ထွက်လာပြီးသည့်နောက် သူ့စိတ်က ပို၍ပင် ခိုင်မာ ပြတ်သားလာသည်။ ရေဒီယိုတစ်လုံး ဝယ်ပြီး အင်္ဂလိပ်စကားပြောလေသံတွေ မပြတ် နားထောင်သည်။ လေယူလေသိမ်း ကောင်းသူတွေ၏ ပြောဟန်ဆိုဟန်တွေ လေ့လာမှတ်သားသည်။ တုပပြောဆိုသည်။ မပြတ် လေ့ကျင့်သည်။ ကံအားလျော်စွာ သူ့ကို ကူညီမည့်သူတစ်ယောက်နှင့်လည်း ဆုံတွေ့ရသည်။ သူ အလုပ်လုပ်သည့် ဆိုင်က စားပွဲထိုးတစ်ယောက်။ သဘောကောင်းသော ရင်းပုဂ္ဂိုလ်က သူ့အား စာဖတ်ကျွမ်းကျင်လာအောင် သင်ပေးသည်။ အတော်အရည်အချင်းရှိလာပြီဆိုသည့်အခါ အမေရိကန် နီဂရိုးဇာတ်ရုံသို့ သူ နောက်တစ်ခေါက်သွားကာ အဲသည်မှာ သရုပ်ဆောင် သင်တန်း တက်ခွင့်ရအောင် လူကြီးများအား စည်းရုံး

ပြောဆိုသည်။ အဲသည်နောက်မှာတော့ သူက အနုပညာလောက တွင် တောက်လျှောက် တိုးတက်အောင်မြင်ကာ နောင်အခါ၌ ဆစ်ဒနီပွိုင်တီယာ အမည်ဖြင့် ကမ္ဘာမှာ ထင်ရှားသော ရုပ်ရှင် သရုပ်ဆောင် တစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ဆစ်ဒနီသည် ရုပ်ရှင် အကယ်ဒမီဆု ရခဲ့ရုံမက သရုပ်ဆောင်ပညာ၌ အခြားသော အကယ်ဒမီမင်းသား အများအပြားထက် သာလွန်ထူးချွန်သူ တစ် ဦး အဖြစ်လည်း အသိအမှတ်ပြုခံခဲ့ရလေသည်။

* * *

ဤသည်က အကျပ်အတည်းကြားမှာ ရှင်သန်ကြသူတို့၏ သဘော ဖြစ်သည်။

အခြေအနေဆိုး ကံကြမ္မာဆိုးများကို သူတို့ ရဲရဲရင်ဆိုင်ကြ သည်။ ကံကြမ္မာက သူတို့အား ရောဂါဘယများ၊ မတော်တဆ ဘေးဒုက္ခများ၊ နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများဖြင့် ရိုက်ပုတ်၏။ မတရားမှု သစ္စာဖောက်မှုများဖြင့် နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲ၏။ သို့သော် သူတို့ စိတ် ဓာတ်တွေ ကျိုးကြေမသွား။ သူတို့ဘဝတွေ ပျက်စီးမသွား။ အဲ သည် ဖိစီးနှိပ်စက်မှုတွေကြောင့်ပင် သူတို့စိတ်တွေ ရင့်ကျက် လာသည်။ ကြံ့ခိုင်သန်မာလာသည်။ လောက သဘာဝကို ပို၍ သိမြင်နားလည်လာသည်။

အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေကို သူတို့ ကျော်လွှားနိုင်ကြ သည်။ ဘဝခရီးကို ကျက်သရေရှိစွာ၊ ရဲဝံ့စွာ၊ ထူးခြားအောင်မြင် စွာ သူတို့ ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းသွားနိုင်ခဲ့ကြသည်။

သည့်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သူတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် စိတ်ဓာတ် ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို စူးစမ်းလေ့လာကာ ဘ၀နေမှုသုတေသီတို့က လူ၏ ဘ၀ကို ဆုံးဖြတ်ရာ၌ ကံကြမ္မာ အကောင်းအဆိုးတို့ထက် ၎င်းတို့ကို မည်သို့တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်သနည်းဟူသောအချက်က ပို၍ အရေးကြီးကြောင်း သုံးသပ်ခဲ့ကြသည်။

လောကဓံကို ခံနိုင်သူ၊ ကံကြမ္မာဆိုးကြောင့် ဘ၀ပျက်စီးမသွားအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်သူတို့၌ မည်သို့သော အရည်အချင်းမျိုး မည်သို့သော စိတ်သဘာ၀မျိုး ရှိပါသနည်း။

စိတ်ချမ်းသာစွာ နေတတ်သည့်အကျင့်

လောကဓံကို ခံနိုင်သူများကား ပြဿနာတွေ မှိုလိုပေါက်နေသည့်ကြားမှပင် စိတ်ချမ်းသာစရာ အကြောင်းအသက်ကို ရှာတွေ့တတ်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသည့် ၀မ်းသာစရာ ၀မ်းနည်းစရာ စိတ်ပျက်စရာ အံ့အားသင့်စရာမှန်သမျှကို အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းစိတ်ဖြင့် ခံယူတတ်ကြသည်။ အောင်မြင်ရန် ရည်ရွယ်အားထုတ်တတ်သော်လည်း အောင်မြင်မှုကြီးကြီး မရလျှင် အောင်မြင်မှုသေးသေးကို တန်ဖိုးထားနိုင်စွမ်းရှိသည်။

နာဇီစစ်အကျဉ်းစခန်းများမှာ အသက်မသေအောင် နေနိုင်ခဲ့သူတွေသည် များသောအားဖြင့် အဲသည်လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ ဖြစ်သည်။ ခုက္ခဆင်းရဲနှင့် အသက်ဘေးအန္တရာယ်ကို တွေးကာ အမြဲစိတ်ညစ်မနေ။ အကယ်၍ ကြည့်ခွင့်ကြုံမည်ဆိုက နေ၀င်ချိန် ရှုခင်း

အလုကို သူတို့ ခံစားမည်။ ညအချိန် သစ်ရွက်ကြိုကြားက လ ထွက်သည်ကို မအိပ်ဘဲ အရသာခံ ကြည့်နေမည်။ အလုပ်ကြမ်း လုပ်ရသည့် လမ်းမဘေးက ချုံပင်မှာ ဘယ်ရီသီးလေး တစ်လုံး တလေ တွေ့ရလျှင် ကံကောင်းလိုက်တာဟု ဝမ်းသာအားရဖြစ် မည်။ ဘဝ၌ ရနိုင်သမျှ စိတ်ချမ်းသာစရာကို အမိအရဖမ်းဆုပ် ရယူတတ်သည့် အဲသည်စိတ်ဓာတ်မျိုးကြောင့်ပင် သည်ပုဂ္ဂိုလ် တွေ လူတကာတဖြုတ်ဖြုတ်သေနေသည့်ကြားမှာ ရပ်တည် ရှင် သန် နိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက်ဆိုလျှင် အံ့ဩစရာ။

ဆရာဝန်က သူမမှာ ဖြစ်နေတာ အရိုးကင်ဆာရောဂါ ဖြစ် ကြောင်း၊ သည်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးရနိုင်ကြောင်း အသိပေး လိုက်သည်။ သို့သော် သည်လို သိရပြီးသည့်နောက်၌ သူများ တကာလို သေမည့်နေ့ ထိုင်စောင့်မနေ။ ခရီးထွက်သည်။ လူ အရောက်အပေါက်နည်းသည့်အခေါင်အဖျားတိုင်းပြည်တွေချည်း ရွေးပြီး လျှောက်လည်သည်။ ခရီးမထွက်လျှင် ဇာတ်ပွဲကြည့်သည်။ မဂ္ဂဇင်းတွေ စာစောင်တွေ အများကြီး ယူဖတ်သည်။ ပြီး အသက် ရှစ်ဆယ်နားနီးမှပင် အိမ်ထောင် ထပ်ပြုလိုက်သေးသည်။ သူ လုပ် ချင်တာတွေ များလွန်းသဖြင့် တစ်ရက် ၂၄ နာရီနှင့်ပင်မလုံလောက် ချင်ဟု ဆိုသည်။ အမျိုးသမီးကြီးကား ဆရာဝန် ခန့်မှန်းသည့် သက်တမ်းထက် အများကြီး ပိုရှဲနေသွားပေသည်။ ထို့ပြင် ထို နောက်ပိုင်း နှစ်ကာလများတစ်လျှောက်လုံး ကင်ဆာအရိပ်မည်း ကြီး၏ ခြောက်လှန့်မှုအောက်၌ ညှိုးငယ်မှိုင်တွေမနေခဲ့။ ရွယ်တူ

လူကောင်းတွေထက် အများကြီး စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားခဲ့သည်။

စိတ်ပညာရှင် နသန်နီယယ် ဘရန်ဒင်က (စိတ်ညစ်ခြင်း ဟူသည် လူတွေအတွက် အလွယ်ကူဆုံး ခံစားချက်ဖြစ်၍ ပျော်ရွှင်ခြင်း ဟူသည်ကား အခက်ခဲဆုံး ခံစားချက် ဖြစ်လိမ့်မည်) ဟု ဆိုခဲ့ဖူးသည်။

မှန်သည်။ လူအတော်များများမှာ အလကားနေရင်း စိတ်ညစ်နေတတ်ကြသည်။ စိတ်ညစ်စရာအကြောင်း မည်မည်ရရ ရှိသည်လည်း မဟုတ်။ ပျော်ပျော်နေတတ်သူကား အလွန် နည်းသည်။ သို့သော် မွေးကတည်းက စိတ်ညစ်တတ်သူ ပျော်သူ ဟူ၍ ရှိလာခဲ့ကြသည်ကား မဟုတ်။ အနေအထိုင် အလေ့အကျင့်ကို လိုက်ကာ တဖြည်းဖြည်း ကွဲပြားလာကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

လူသည် (မိမိစိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုကို မိမိဘာသာ ဖန်တီးပေသည်။)

မမြဲသော သဘောကို သိမှတ်ခံယူတတ်မှု

လူအတော်များများပင် ပြဿနာအခက်အခဲကြုံက ဟိုလူ့အပြစ်တင် သည်လူ့အပြစ်တင် လုပ်တတ်ကြသည်။ ဤသည်မှာ ခံနိုင်ရည်မရှိသော သဘောဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေသည် တစ်သမတ်တည်း တည်မနေနိုင်။ အပြောင်းအလဲဆိုတာ အခါအားလျော်စွာ ကြုံရမည်သာ ဖြစ်သည်။ သည်အထဲ ကိုယ်ကြိုက်သည့်ဘက် ကောင်းသည့်

ဘက် ပြောင်းလဲတာ ရှိသလို မကြိုက်သည့်ဘက် မကောင်းသည့် ဘက်သို့ ပြောင်းလဲတာတွေလည်း ရှိပေမည်။ မကြိုက်သည့်ဘက် ကျတော့ ပြဿနာတွေ ဒုက္ခတွေဟု ကျွန်တော်တို့ ကင်ပွန်းတပ် ကြသည်။

(အဲသည်ပြဿနာတွေသည် ရောင်တိမ်းလေ ပို၍ကြီးထွား လေ၊ ရင်မဆိုင်ဘဲ ထားလေ ပို၍ ဖိစီးနှိပ်စက်လေ ဖြစ်တတ်သည်။)

ထို့ကြောင့်၊ ပြဿနာကို လက်ခံပါ။

ခင်ဗျား ကြိုက်သလို စီမံပါတော့ဟု အလျှော့ပေးကာ သူ နှိပ် စက်သမျှ ခံယူရန်ကား မဟုတ်။ သည်ပြဿနာကို ဘယ်လို ဖြေ ရှင်းရမလဲ၊ ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်နစ်နာမှု အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ် လိုထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်မလဲ၊ သည်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရင်းက ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုအတွေ့အကြုံသစ် အရည်အချင်းသစ်တွေ ရရှိ လာမလဲဟူသော စိတ်မျိုးဖြင့် လက်ခံကိုင်တွယ်ရန်သာ ဖြစ်သည်။

ဘဝအနေအထားတစ်ခု ပျက်သွား ပြောင်းသွားသည့်အခါ အနေအထားသစ် ပုံသဏ္ဌာန်သစ် ဖြစ်ပေါ်သည်။ (စိတ်ဓာတ်ကျ သူ၊ အားငယ်သူ၌ ပုံသဏ္ဌာန်သစ်သည် ဘယ်သောအခါမျှ နဂို မူလ အနေအထားလောက် မကောင်း။) အပြောင်းအလဲကို တက် ကြွစွာ ရင်ဆိုင်သူအတွက်ကား ယခင်အနေအထား ပျက်ယွင်း သွားခြင်းသည်ပင် မိမိအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အနေအထား သစ်တစ်ခု စိတ်တိုင်းကျ ဖန်တီးရန် အခွင့်အရေးပေးလာသော သဘောမျိုး ရှိနိုင်ချေသေးသည်။

အလျှော့မပေးတတ်သည့် စိတ်

အသံရယ် ဟန်ရယ်နှင့် လုပ်ကိုင်စားနေသည့် သရုပ်ဆောင် ဘီလ်ဂါဂင်မှာ လည်ချောင်းထဲ ကင်ဆာဖြစ်သဖြင့် အသံအိုးပါ ဖြတ်ထုတ်လိုက်ရသည်။

အစပိုင်းမှာ သူ အကြီးအကျယ် စိတ်ဓာတ်ကျသွားသည်။ သူ့ဘဝ သွားပြီပေါ့။

သို့သော် များမကြာခင်ပဲ သူ့စိတ်ဓာတ် ပြန်နာလန်ထူလာသည်။ 'တစ်သက်လုံး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိုင်သနားရင်းနဲ့မှ အချိန်ကုန်ခံ မနေနိုင်တာဗျာ' ဟု သူက ဆိုသည်။

သူ စကားပြန်ပြောနိုင်အောင် ကြိုးစားသည်။ နောက်ဆုံးတော့ နဂိုသံအတိုင်း မဟုတ်သော်လည်း လူအများ နားလည်အောင်တော့ ပြောဆိုနိုင်စွမ်း ရှိလာသည်။ နယ်လှည့်ပြီး တရားတွေ လိုက်ဟောသည်။ သူလိုလူမျိုးတွေ စိတ်ဓာတ်မကျအောင် စကားပြောသည်။ ဘဝကို တတ်နိုင်သမျှ အနီးစပ်ဆုံး ပြန်လည်ရယူ ခံစားနိုင်ကြအောင် သူ အားပေးကူညီသည်။ အဲသည် ပရဟိတ လုပ်ငန်းကို တစ်သက်လုံး သူ ဆက်လုပ်သွားခဲ့သည်။

အလျှော့မပေးသည့်စိတ် သက်သက်ကြောင့်ကား ကြုံကြိုက်ခဲ့ရပြီးသည့် နစ်နာဆုံးရှုံးမှုတစ်ခု ပျောက်ကွယ်သွားမည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ယင်းဆုံးရှုံးမှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည် ရှိစေသည်။ ဆုံးရှုံးရခြင်းအပေါ် မွှားများ ပူဆွေးနေမည့်အစား ရှေ့ဘာဆက်လုပ်မလဲဟူသောပြန်လည်ထူထောင်ရေး အတွေးမျိုး ဝင်စေပေသည်။

သူတစ်ပါးကို ခင်မင်ဖော်ရွေသော စိတ်

စာရေးသူ မကြာမီက တက္ကစီဒရိုင်ဘာ တစ်ယောက်နှင့် ဆုံရသည်။ သည်လူက ရင်းနှီးဖော်ရွေသည်။ စာအုပ်တွေ အထုပ်အပိုးတွေကို သွက်လက်စွာပင် ကူသယ်ပေးသည်။

စာရေးသူက သူ့အပြုအမူကို ကြည့်ပြီး သဘောကျသွားကာ ကျေးဇူးစကား ဆိုရင်း၊ 'ဘယ်လိုလဲ၊ ဒီအလုပ် လုပ်ရတာ ပျော်သလား'ဟု မေးမိသည်။

'ခုလောလောဆယ်တော့ မပျော်နိုင်ပါဘူးဗျာ'ဟု ဆိုကာ သူက ပြီးခဲ့သည့်အပတ်ကမှပင် သူ၏ ဇနီးသည် မတော်တဆ ထိခိုက်သေဆုံးသွားခဲ့ကြောင်း ပြောပြသည်။

သည်လိုစိတ်သောက ရောက်နေသည့်အချိန်မျိုးမှာပင် ခရီးသည်အား ပျူပျူငှာငှာဆက်ဆံနိုင်ပါပေသည်ဟု စာရေးသူ ချီးမွမ်းစကားဆိုတော့ ကားဆရာက

'ကျွန်တော့်မိန်းမ ဆုံးတာ ခင်ဗျားကြောင့်မှ မဟုတ်ဘဲဗျာ၊ ဘာအတွက် ခင်ဗျားကို ကျွန်တော်က မပျူမငှာဖြစ်ရမှာလဲ'ဟု ရိုးစင်းပွင့်လင်းစွာပင် ပြောဆိုခဲ့သည်။

လောကဓံ ခံနိုင်ကြသူများသည် သူတစ်ပါးတို့နှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်ရခြင်းကို နှစ်သက်တတ်သူများလည်း ဖြစ်သည်။ သူသည် လိုအပ်လာပါက သင့်တော်ရာနေရာတွင် အကူအညီတောင်းခံဖို့ ဝန်မလေးတတ်သော်လည်း မိမိ၏ သောကဝန်ထုပ်ကို သူတစ်ပါးအပေါ် ပုံချတတ်သူမျိုးကား မဟုတ်။ ထို့ပြင် ကိုယ်တွေ့ကြုံဖူးသည်ကို အကြောင်းပြုကာ သူတစ်ပါး၌ ဒုက္ခအခက်အခဲ

ကြုံနေလျှင် အလွယ်တကူ မြင်တတ် တွေ့တတ် စာနာတတ်ပြီး အကူအညီပေးရန်လည်း ဝန်မလေးသော သဘော ရှိသည်။

လောကဓံ ခံနိုင်သူတို့သည် များသောအားဖြင့် ယူသူမဟုတ် ပေးသူများသာ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အတ္တသမားတို့ မိမိ၏ ဒုက္ခ အသေးအမွှားကို အကျယ်ချဲ့ပွား ခံစားကာ နာလန်မထူနိုင် ဖြစ် နေချိန်တွင် ပရသမားကား သူတစ်ပါးအပေါ် ထားတတ်သည့် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ မေတ္တာစိတ်၊ ရိုင်းပင်းကူညီလိုစိတ်များဖြင့် အမြဲ တက်ကြွရှင်သန်နေတတ်ကြသည်။ ကိုယ့်မိသားစု နယ်နိမိတ်ကို ကျော်၍ တွေးတတ်ကြသည့် ပရသမားတို့သည် အခြားသူများ ထက် စိတ်ချမ်းသာမှု ရကြပြီး ကျန်းမာကြ၊ အသက်ရှည်ကြ ကြောင်း သုတေသီတို့က ဆိုပေသည်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေတတ်ခြင်း

အချို့လူများသည် အတိတ်က ဒုက္ခတွေကို အတိတ်မှာ မထား ခဲ့ဘဲ ကာလကြာသည်အထိ မကြာခဏ ပြန်ဖော်ခံစားနေတတ် ကြသည်။ လောကဓံက တစ်လ နှိပ်စက်သည်ကို တစ်နှစ်ခံ၍မပြီး နိုင်ကြသူများ ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် တစ်ကြိမ်တစ်ခါက ကြုံခဲ့ရသည့် ဒေါသထွက် စရာ ကိစ္စကို မမေ့နိုင် မပျောက်နိုင်ဖြစ်ကာ တစ်သက်လုံး စိတ် နာနေတတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါးကို တိတ်တိတ် ကျိတ်၍ စိတ်နာနေ ဒေါသထွက် နေသည့်အခါ သူတစ်ပါးဒုက္ခမရောက် ကိုယ်သာ ရောက်နေရ

သကဲ့သို့၊ မိမိအတွက် အကျိုးရှိရာရှိကြောင်းတို့ကို ကြိုးစားကြံ စည်မည့် စိတ်စွမ်းအားများလည်း ၎င်းစိတ်နာမှုထဲတွင်ပင် ဆုံးရှုံး ကုန်ခန်းသွားကြရပေသည်။

မြနေ့ကကို ပြန်ခေါ်၍မရ၊ နက်ဖြန်ကို ကြိုယူ၍မရ၊ ယနေ့ သာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အပိုင်ဖြစ်သည်။ လုပ်စရာမှန်သမျှ ယနေ့ပင် လုပ်ရမည်။ အချည်းနှီး အလဟဿကိစ္စများဖြင့် ယနေ့ကိုအဆုံး ရှုံးမခံနိုင်ပါသည့် စကားမျိုးများ ကျွန်တော်တို့ကြားဖူးတတ်ကြ သည်။ သို့သော် အတိတ်နှင့်အနာဂတ်တို့တွင်ချည်း ကျင်လည် ကျက်စားမနေဘဲ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ အချိန်များများပေး၍ နေ တတ်ရန်မှာ ဂရုစိုက်လေ့ကျင့်မှု လိုပေသည်။

ကြံစည်စိတ်ကူးရဲသည့် သတ္တိ

တယ်ရီကင်းဆိုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဗီယက်နမ်စစ်မြေသို့ မသွား မီ လေ့ကျင့်တိုက်ပွဲမှာပင် ဗုံးကွဲစမှန်သဖြင့် မျက်စိကန်းသွားခဲ့ သည်။ သူက ရေကိုခင်တွယ်သူ၊ ရေပြင်ကမ်းစပ်မှာ နေထိုင်လာ သူဖြစ်ရာ သူများတွေစီးကြသည့် အိပ်ခန်းပါ မော်တော်ဘုတ်မျိုး တစ်စီး အလွန် လိုချင်တမ်းတခဲ့သည်။ လုပ်ပြီးသား ဝယ်ရန် မတတ်နိုင်သဖြင့် ကိုယ့်ဘာသာပဲ တည်ဆောက်မည်ဟု သူ ဆုံး ဖြတ်ထားခဲ့သည်။ သို့သော် ယခုတော့ မျက်စိနှစ်လုံး ကွယ်သွား ပြီဖြစ်ရာ မော်တော်ကို ဘယ်သို့ တည်ဆောက်နိုင်ပါတော့မည် နည်း။

တော်ရုံလူအဖို့သာဆိုလျှင် သည်ကိစ္စသည် ဆက်စဉ်းစားနေ

ရောပင် မလိုတော့။ သို့သော် တယ်ရီကင်းက လက်မလျှော့။ မျက်မြင် အကျိုးဆောင်အသင်းသို့ ဆက်သွယ်၍ အကူအညီတောင်းရာ ယင်းမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက စက်တပ်ရေယာဉ် တည်ဆောက်နည်း စာအုပ်တစ်အုပ်ကို သူ့အတွက် တိပ်ခွေထဲ ဖတ်ကြားထည့်သွင်းပေးသည်။

သည်တိပ်ခွေကို သေသေချာချာ နားထောင်ပြီးနောက် တယ်ရီက ၃၃ ပေ ရှည်သည့် အိပ်ခန်းပါ ရေယာဉ်တစ်စီး အိမ်နောက်ဖေး ခြံဝင်းထဲမှာပင် တည်ဆောက်လေသည်။ တယ်ရီကင်း အနေနှင့် မော်တော်ကို ကိုယ်တိုင်တော့ မမောင်းနှင်နိုင်သည်မှာ အထင်အရှား ဖြစ်၏။ ပိုင်းလော့တစ်ယောက်တော့ သူ ငှားရလိမ့်မည်။ သို့သော် ဒါက အကြောင်းမဟုတ်။ သူ ပိုင်ဆိုင်ချင်သည့် ရေယာဉ်ကို ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းက သူ့အတွက် စိတ်မာတတ်ရေးရာအရ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် အကျိုးကျေးဇူး ကြီးမားခဲ့သည်။

* * *

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရှိမည်၊ ကိုယ်ရွေးချယ်ထားသည့်အလုပ်ကို လေးစားယုံကြည်မှုလည်း ရှိမည်ဆိုက လုသည့် တာဝန် မည်မျှများပြားလေးလံသည်ဖြစ်စေ၊ မမောမပန်း ထမ်းရွက်နိုင်စမြဲသာဖြစ်သည်။

လောကခံကို ခံနိုင်ကြသူများ၌ ဘဝအတွက် ဦးတည်ချက် **သို့မဟုတ်** စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်တစ်ခု ရှိတတ်ကြသည်။ ထို

အိပ်မက် ရည်မှန်းချက် ယုံကြည်ချက် စသည်များနှင့် စာပေ ဂီတ စသည့် ဝါသနာ အလုပ်များသည် သူတို့အား လောကမံ လှိုင်း တံပိုးကြားတွင် အလွယ်တကူနစ်မြုပ်မသွားအောင် အသက်ကယ် အင်္ကျီသဖွယ် အကာအကွယ် ပေးပေသည်။

စင်စစ် ဘဝ အခက်အခဲများ ဘေးဒုက္ခ အန္တရာယ်များသည် လူကို အရည်အသွေး တိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်သင်တန်းပေး သော အရာများဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ လူ့သမိုင်းကြောင်းကို ခြုံငုံသုံးသပ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင်လည်း လူသားဟူသော သတ္တဝါ သည် အစွယ်မပါ၊ ချို သားရေ မပါသည့် ချို့တဲ့အားနည်းသော ပင်ကိုအနေအထားနှင့်ပင် သဘာဝဘေးရန် သတ္တဝါဘေးရန်များ ကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားကာ ဤကမ္ဘာမြေ၏ အရှင်သခင်များဘဝ ရောက်သည်အထိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့ကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ် ၏။

ထိုနည်းတူ တစ်ဦးချင်းသော လူသားတို့အနေနှင့်လည်း လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိမည် အရိုက်အပုတ်ခံခဲ့ရသော အတွေ့ အကြုံတို့မှ သင်ခန်းစာယူကာ မိမိကိုယ်ကို အရည်အချင်း မြှင့် တင်ပေးနိုင်မည်ဆိုက လူအများကြားတွင် ခေါင်းတစ်လုံး သာ သူများ ဖြစ်လာကြမှာ မုချပင်။



၃
ငွေအသပြာနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှု *

ချမ်းသာသုခကို ငွေပေးဝယ်လို့ ရနိုင်မလားမေးလျှင် ဘယ်ရမလဲဗျာဟု ဖြေသူတွေ များလိမ့်မည်။

သို့သော်၊ ခင်ဗျား ပိုက်ဆံ မလိုချင်ဘူးလား မေးလျှင်တော့၊ ဟာ ဘယ့်နှယ်ပြောပါလိမ့်၊ နည်းနည်းတော့ လိုချင်တာပေါ့ဟု ဆိုလိမ့်မည်။ အကယ်၍သာ ပိုက်ဆံပေးမည့်သူက အားနာစရာ မလိုသည့် လူမျိုး (ဥပမာ၊ သိကြားမင်း) ဖြစ်နေမည်ဆိုပါတော့။ နည်းနည်း မဟုတ်၊ အများကြီး ပေးလျှင်လည်း ယူမိလိုက်ကြမှာပဲ ဖြစ်သည်။

---

* မူရင်း။ ။ Suzanne Chazin ၏ What You Didn't Know About Money and Happiness

ဖိုက်ဆံတွေ အများကြီး ရတော့ မပျော်ဘူးလားမေးလျှင် ပြုံးဖြီးဖြီးကြီး ဖြစ်နေလိမ့်မည်။'

သို့သော် သည်ငွေတွေနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဝယ်ယူလို့ ရနိုင်မလား မေးလျှင်တော့ သပ်သပ်စီပဲဗျာဟု ဖြေချင် ဖြေနိုင်သေးသည်။)

မှန်သည်။

ငွေနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှုက ဆိုင်သလောက် ဆိုင်သည်။ မဆိုင်သလောက်လည်း မဆိုင်။

ရှောင်အိုကာဆေး ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ 'ငွေသည် သင့်အား ချမ်းသာသုခ မပေးနိုင်၊ သို့သော် အာရုံကြောများကိုကား ငြိမ်သက်စေနိုင်သည်'ဟု ဆိုခဲ့သည်။ သူ့စကားက အတော်လေး မှူတသည်။ လက်တွေ့လည်း ကျသည်ဟု ဆိုချင်သည်။

ကဗျာဆရာ ရောဘတ်ဘန်းစ်ကလည်း

ငွေဆိုသည်မှာ
စည်းရိုးခြံစပ်၌
သိုဝှက်မြှုပ်နှံထားရန် မဟုတ်၊
ခြွေရံသင်းပင်းနှင့်
ဖြန်းတီးပစ်ခြင်းငှာလည်း မဟုတ်၊
သီးခြား လွတ်လပ်
ရပ်တည်နိုင်ခြင်း တည်းဟူသော
ကျက်သရေမင်္ဂလာ
အလို့ငှာသာ ဖြစ်ချေသည်။

ဟူ၍ ရေးသားထားခဲ့၏။

သို့သော် ငွေနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် သည်လိုလက်တွေ့ကျကျ မှုမှုတတ စကားမျိုးထက်၊ တစ်ဖက်စောင်းနင်း စကား၊ အစွန်းရောက် စကားတွေပဲ ကြားရလေ့ရှိသည်။ ငွေဆန့်ကျင်ရေးစကားများနှင့် ငွေကိုးကွယ်မှုစကားများ။

ငွေရှိမှ စိတ်ချမ်းသာမည်။ လောကမှာ ငွေသာ ပဓာန။

တစ်ဖက်ကလည်း ငွေသည် အကုသိုလ် ဒုစရိုက်တို့၏ အရင်းခံ။ ငွေသည် မကောင်းဆိုးဝါး။ စသဖြင့်...။

* * *

ငွေဆိုတာ ပေါ်လာကတည်းက ရှိနှင့်လာသည့် ငွေနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကြား ဆက်နွယ်မှုပြဿနာကို စူးစမ်းလေ့လာ အဖြေရှာရန်အတွက် ပညာရှင်အများ သုတေသန ပြုခဲ့ကြပါသည်။

ယင်းသုတေသနများမှနေ၍ ထူးထူးခြားခြား သတိပြုစရာ အချက်တချို့ ပေါ်ထွက်လာခဲ့ပါသည်။

စိတ်ချမ်းသာနိုင်ရန်အတွက်
လူတိုင်းမှာ ငွေခံပစ္စည်းအချို့တော့ ရှိသင့်သည်ဆိုတာ
ဟုတ် မဟုတ်

ဝင်ငွေကောင်းသော မိသားစုများမှာ ပျော်စရာ ရွှင်စရာ အတွက် လိုသလောက် အကုန်အကျခံနိုင်ကြ၏။ အိမ် သားသားနားနားနှင့် နေနိုင်၏။ အပျော်ခရီး ထွက်ချင်လျှင် ထွက်နိုင်၏။ ပိုကောင်းတဲ့ ကားအသစ် လဲစီးမယ်ဆိုလျှင် စီးနိုင်၏။

အဲသည်တော့ သူတို့ မပျော်ကြဘူးလား။ သူတို့ ပျော်နိုင်တာ ငွေရှိလို့ မဟုတ်လား။

ဟုတ်ပါသည်။ သို့သော်

စိတ်ပညာပါမောက္ခကြီး မီဟာလီက 'ပျော်ရွှင်တာ (Pleasure) နဲ့ စိတ်ချမ်းသာတယ် (Happiness) ဆိုတာ မတူသေးဘူး' ဟု ဆိုသည်။ 'ပျော်တယ်ဆိုတာ တစ်ဒင်္ဂ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးသွားမှုကို ခေါ်တာ။ ချမ်းသာသုခ ဆိုတာက လူရဲ့စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားတွေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံမျိုးကသာ ထွက်ပေါ်လာနိုင်တာ'

သူ့ဆိုလိုချက် ထင်ရှားအောင် နမူနာလေး ပြပါမည်။

ဥပမာ၊ ကဲင်န် ဆိုပါတော့။

ကဲင်န်အတွက် စိတ်ချမ်းသာမှုသည် တောစပ်ရေကန်လေးတစ်ခု ထိပ်က ကော့တေ့ချ် အိမ်ကလေးမှာ ရှိသည်။ သူ့ကလေးတွေ နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်မှာ တကယ်လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်ရအောင် တစ်သက်လုံး အောက်မေ့စရာ ငယ်ဘဝအတွေ့အကြုံလေးတွေ ရရှိကြအောင် ရည်ရွယ်ပြီး အဲသည်အိမ်ကလေးကို ဆောက်လုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ အိမ်ဆောက်တုန်းက သူ အတော်ငယ်သေးသည်။ စက်ရုံအလုပ်သမားဘဝဆိုတော့ ငွေကြေးလည်း သိပ်မတတ်နိုင်။ မြေကွက်ကလေး ကိုယ့်ဘာသာ ရှင်း၊ ကွန်ကရိဘလောက်တုံးတွေနှင့် အိမ်လေး ဆောက်၊ တခြားနေရာက သဲတွေ သယ်ပြီး အိမ်ကလေးရှေ့ ရေကန်စပ်မှာ သဲသောင်ပြင် ဖြစ်

အောင် လုပ်၊ အိမ်နားက သစ်ပင်ကြီးမှာ ဒန်းဆင်။ လူ မငှား ဘဲ အားလုံး ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး လုပ်ရသည်။

ယခုတော့ သူ့ကလေးတွေ ကြီးကုန်ကြပြီ။ နွေရာသီ သည် နေရာလေးကို လာလည်ကြသည့်အခါ အိမ်ကလေးနှင့် ရေကန် လေး၏ အလှအပထက် သူတို့ငယ်စဉ်က သည်နေရာလေးကို နေချင့်စဖွယ်ဖြစ်အောင် သူတို့အဖေ ကြိုးစားပမ်းစား တည်ဆောက် ခဲ့ပုံ အကြောင်းများကသာ သူတို့အတွက် ပို၍ဝမ်းသာကြည်နူးစွာ အမှတ်တရ ပြန်ပြောစရာ ဖြစ်နေခဲ့ပြီ။

ကဲင်န်အဖို့ကတော့ အိမ်ကလေးအကြောင်းက တွေးမိတိုင်း ပီတိဖြစ်စရာ။ တစ်ချိန်က မြှုပ်နှံခဲ့သည့် စိတ်စေတနာနှင့် ကိုယ် ပိုင် လုပ်အား အရင်းအနှီးမှ ရသည့် ကဲင်န်၏ စိတ်ချမ်းသာကြည်နူး မှုက ဟာဝိုင်အီကမ်းခြေမှာ အိမ်တစ်လုံး ကောက်ဝယ်လိုက်နိုင် သည့် သူဌေး၏ ကြည်နူးမှုထက် ပိုကဲမှာ၊ ရေရှည်လည်း တည်တံ့ မှာ သေချာသည်။

ချမ်းသာသုခ ရှိကြသည့် မိသားစုများနှင့် စိတ်မချမ်းသာကြ သူများ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်သည့်အခါ ပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ သဘောထားပုံချင်း မတူညီကြကြောင်း တွေ့ရှိရ သည်။ ချမ်းသာရွှင်ပျသော မိသားစုများသည် ပစ္စည်းပစ္စယများ ကို ငွေကြေးတန်ဖိုးဖြင့် ဆုံးဖြတ်လေ့မရှိ၊ အမှတ်တရဖြစ်မှု အရ သာ တွယ်တာခြင်း မြတ်နိုးခြင်း ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဥပမာ၊ အဘိုး ပေးခဲ့သည့် အိတ်ဆောင်နာရီကို တန်ဖိုးထားမည်။ အဘွား ၏ လက်ထပ်လက်စွပ်ကို တရိုတသေ သိမ်းဆည်းမည်။

လီယိုဝင်းဂိတ်နှင့် ရာလီဝင်းဂိတ် ဇနီးမောင်နှံဆိုလျှင် သူတို့အတွက် အဖိုးထိုက်တန်ဆုံး ပစ္စည်းက ၅၂ နှစ်တာ စုဆောင်းလာခဲ့သည့် မိသားစုဓာတ်ပုံအယ်လဘမ်များ ဖြစ်သည်။ အဲသည်အယ်လဘမ်တွေသည် လောကဓံမုန်တိုင်းအကြား ရာစုနှစ် တစ်ဝက်ကြာ အတူလက်တွဲဖြတ်သန်းခဲ့သည့် သူတို့ဇနီးမောင်နှံ၏ ဘဝမှတ်တမ်းဖြစ်သလို၊ ခိုင်မြဲသော မေတ္တာ၏ ပြယုဂ်လည်းဖြစ်သည်။ သည်ဟာတွေ ပြန်လည်လှန်လှောတိုင်း သူတို့အားတက်ရကြည်နူးပီတိဖြစ်ရသည်။

သည်ပစ္စည်းမျိုးကို ငွေပေးဝယ်၍ မရနိုင်။

အလုပ်မလုပ်ဘဲ ထိုင်စားနေနိုင်လျှင်
စိတ်ချမ်းသာမည်လား

နွေရာသီ ငပလီသို့ အပန်းဖြေခရီးထွက်ရတာ ပျော်စရာ။ သို့ခိုသော် တစ်သက်လုံး ဘာမှမလုပ်ဘဲ ငပလီမှာ အပန်းဖြေနေရလျှင် ပျော်မည်လား။

သည်မေးခွန်းတွေက နည်းနည်းအလှမ်းဝေးသလိုဖြစ်နေမည်။ အများဆန္ဒ ကောက်ယူသည့်အလုပ်ဖြင့် ထင်ရှားသည့် ဂေါလပ်အဖွဲ့ကတော့ သည့်ထက် လက်တွေ့ကျသည့် မေးခွန်းတစ်ခုကို လူတော်တော်များများအား မေးခဲ့သည်။ 'ငွေကြေးပူပင်စရာမလိုဘူးဆိုရင် ခင်ဗျားလက်ရှိအလုပ်က ထွက်မလား' ဟူသော အမေး။

အတော်များများက ထွက်မယ်ဟု ဖြေခဲ့သည်။ စားဝတ်နေ

ရေး အတွက်သာ လုပ်နေရသည်၊ တကယ်တမ်း မပျော်ပိုက်သည့် သဘော။

သို့သော်အလုပ်ဟူသည် လူတွေ၏ ဘဝ၌ စိတ်ကျေနပ် ချမ်းသာမှု ရရှိစေနိုင်သည့် အဓိကအကြောင်းကြီးတစ်ခု ဖြစ်သည် ဟူ၍လည်း သုတေသီတို့ တွေ့ရှိထားကြပါသေးသည်။

ဥပမာ၊ ဖောင်လာဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်။

၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် ကျူရှင်လုပ်ငန်း ကုမ္ပဏီတစ်ခု စတင် လုပ်ကိုင်ရာ အရမ်းအောင်မြင်သည်။ တစ်သက် စားမကုန်အောင် ချမ်းသာနေပြီ ဆိုပြီး ၁၉၈၇ ခုနှစ်တွင် သူ့ကုမ္ပဏီကို ရောင်းကာ အနားယူလိုက်သည်။ အဲသည်အချိန်မှာ သူ့အသက် ၄၁ နှစ်၊ သန်းပေါင်း များစွာ ကြွယ်ဝသော သူဌေး။ ပေ ၅၀ ရှည်သည့် အပျော်စီး သင်္ဘောလေးတစ်စီး ဝယ်သည်။ ဟာဝိုင်အီမှာ အိမ်တစ်လုံးဝယ်သည်။ ထို့နောက် အပန်းဖြေအနားယူသည့်အလုပ်ကို အင်တိုက် အားတိုက် လုပ်သည်။

ငါးနှစ်လောက် တောက်လျှောက်ကြီး အပန်းဖြေပြီးသည့်အခါ ဖောင်လာ ငြီးငွေ့လာသည်။ ပင်ပန်းရတာလေးတွေ အောက်မေ့လာသည်။

သို့နှင့် ၁၉၉၂ တွင် ကလေးလူငယ် အားကစားသင်တန်း လုပ်ငန်းတစ်ခု ဝယ်ယူကာ တစ်ပတ်လျှင် ၇၅ နာရီလောက် လုပ်ငန်းထဲ နစ်မြုပ်လုပ်ကိုင်သည်။ ယခုတော့ သူက 'ဂေါက်ကွင်းမှာ အပျော်ဆုံးနေ့ဆိုတာ အလုပ်ထဲမှာ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ နေ့ကို တစ်ဝက်တောင် လိုက်မမီဘူး' ဟု ဆိုနေပြီ။

အလုပ်လုပ်စရာ မလိုခြင်းကြောင့် ရသော စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် အလုပ်မှ ရသော စိတ်ချမ်းသာမှုကို နှိုင်းယှဉ်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အလုပ်လုပ်ခြင်းကြောင့် လူ၌ လစာဝင်ငွေမျှသာ ရသည် မဟုတ်။ အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သော လုပ်ငန်းများကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် တိုးတက်သည်။ ထို့ပြင် တစ်စုံတစ်ရာ တန်ဖိုးရှိသူတစ်ယောက်အဖြစ် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားနိုင်လာသည်။ ဒါတွေသည် စိတ်ချမ်းသာမှု ရစရာ အခြေခံ အကြောင်းများ ဖြစ်လာသည်။

လူမှုရေးပညာရှင် ကာက်ပလန် မကြာမီက ကောက်ယူသော စာရင်းအရ ထီပေါက်၍ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်သူ ၁၃၉ ဦးအနက် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ထီပေါက်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး တစ်နှစ် အကြာအထိ အလုပ်လုပ်နေကြဆဲဖြစ်သည်ဟု ဆိုပေရာ၊ ယင်း အချက်က အလုပ်၏အရေးပါမှုကို အတည်ပြုရာရောက်ပေသည်။

လခများများ ရလျှင် စိတ်ချမ်းသာမည်လား

အလုပ်နှင့် စိတ်ချမ်းသာမှု ဆက်စပ်သည်ဆိုက အလုပ် ကောင်းကောင်းရလျှင် စိတ်ချမ်းသာလိမ့်မည်ဟုကော မဆိုနိုင် ဘူးလား။ ထို့ပြင် အလုပ်ကောင်း မကောင်း ဟူသည်ကိုလည်း လခကောင်း မကောင်းနှင့် ချိန်ထိုး၍ မရနိုင်ဘူးလား စသဖြင့် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ အမေရိကန်လူမျိုး အတော်များများကတော့ အဲသည်အတိုင်း အမှန်ဟု ယူဆကြသည်။

မိသားစုဝင်ငွေ နှစ်ဆတိုးလျှင် ခင်ဗျားတို့ စိတ်ချမ်းသာကြမည်လားဟူသော အမေးကို သုတေသနအဖွဲ့တစ်ခုက မေးမြန်းရာ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းသော သူတို့က စိတ်ချမ်းသာမည် မုချဟု ဖြေကြသည်။

သို့သော် တစ်ဖက်တွင်လည်း မိမိအလုပ်အကိုင်နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ကျေနပ်မှု ရှိမရှိဟူသည် ယင်းအလုပ်မှ ရသည့် ဝင်ငွေထက်၊ အလုပ်ခွင်၌ မိမိ မည်မျှစွမ်းဆောင်အောင်မြင်သနည်းဟူသော အချက်ပေါ်၌ ပို၍ မူတည်သည်ဟု သုံးသပ်မိစရာ အနေအထားများ တွေ့ရှိကြရပြန်ပါသည်။

ဝင်ငွေတော့ ကောင်းပါသည်။ သို့သော် သည်အလုပ်မှာ မပျော်ပါ ဆိုသောသူတွေ မကြာခဏ တွေ့ရတတ်သည်။

ဥပမာ၊ ရစ်ချတ်ဝက်စတာဖီးလ် ဆိုပါစို့။

ငယ်စဉ်က စန္ဒရား၊ တယောနှင့် အဆိုပညာများ သင်ကာ အသက် ၂၂ နှစ်မှာပင် တီးဝိုင်းကြီးတစ်ခု ဦးဆောင်ခွင့်ရခဲ့သည်။ အချက်ပြတုတ်တံကိုကိုင်ကာ တီးဝိုင်းရှေ့၌ ရပ်လိုက်သည့်အခိုက်မှာပင် ငါကား သည်အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ မွေးဖွားလာခဲ့သူဖြစ်သည်ဟု ခံစားခဲ့ရကြောင်း သူ ပြန်ပြောင်းပြောပြခဲ့သည်။

သို့သော် ဂီတအလုပ်ကို သူ လုပ်ခွင့်မရခဲ့။ သူ့မိဘများက လက်တွေ့ကျသော အလုပ်၊ ဘဝရှေ့ရေးအတွက် ရေရာသော အလုပ်ကိုသာ ရွေးရန် တိုက်တွန်းခဲ့ကြသည်။ သို့နှင့် စီးပွားရေးပညာဘွဲ့တစ်ခု ရယူကာ ဘဏ်လုပ်ငန်းဘက်သို့သာ ဝင်ခဲ့သည်။

ဘဏ်အလုပ်က ဝင်ငွေကောင်းသလောက် အလုပ်လည်း များ

သည်။ တစ်နေ့မှာ ၁၂ နာရီမက အချိန်ပေးရသည်။ သို့သော် ငွေကြေး ကိစ္စများနှင့် မအားလပ်သည့်ကြားကပင် သူ၏ဂီတဝါသနာက လျော့ပါးမသွား။ တစ်နေ့ကုန် အလုပ်ရှုပ်ပြီး အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ညဦးနက်သန်းခေါင်တိုင် ဂီတတေးသွားတွေ ရေးကြည့် တီးခတ်ကြည့်နေတတ်သည်။ သူများတွေ အားလပ်ရက်မှာ အပန်းဖြေခရီး ထွက်ကြစဉ် သူကတော့ သံစုံတီးဝိုင်းကြီးများမှာ ဧည့်သည် တီးဝိုင်းဆရာအဖြစ် တိုင်းပြည်အနှံ့ လှည့်လည်လိုက်ပါနေတတ်သည်။

၁၉၉၃ ဖေဖော်ဝါရီလမှာတော့ သူ့အတွက် အခွင့်အရေးကြီး တစ်ခု ပေါ်လာသည်။ နာမည်ကျော် ဂီတဆရာကြီး အဲရစ်ချ်လိုင်းစဒေါ့ဖ်က နယူးယောက် ဖီးလ် ဟာမိုနစ် တီးဝိုင်းကြီးတွင် ဧည့်သည်တော် တီးဝိုင်းခေါင်းဆောင်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ရန် ရှိသည့် ပွဲငါးပွဲတိတိသို့ မလာရောက်နိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သူ့အား လိုင်းစဒေါ့ဖ်နေရာတွင် အရန်အဖြစ် မူလကတည်းက လျာထားခဲ့သည်ဖြစ်ရာ သည်ပွဲများတွင် သူ အစားဝင် တင်ဆက်ခွင့် ရသွားသည်။

သည်မှာ သူ အောင်မြင်ခဲ့သည်။ တီးဝိုင်းခေါင်းဆောင်အဖြစ် သူ ဆောင်ရွက်သွားပုံကို ပရိသတ်က သဘောကျပြီး ဂီတဝေဖန်သူတို့လည်း ချီးကျူးပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ဖီးလ်ဟာမိုနစ် နောက်ဆုံးပွဲ ညတွင်မှ သူ့ဖခင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်သည့်အကြောင်း၊ ရောဂါကျွမ်းနေသဖြင့် ကြာရှည်နေရတော့မည် မဟုတ်ကြောင်း သူ ကြားသိရသည်။ သည်မှာပင် သူ့ခေါင်းထဲ အတွေးတစ်ခု ဝင်

လာသည်။ ဘ၀ဆိုသည်မှာ တိုတိုလေး၊ သည်တိုတိုလေးကို ကိုယ့်အတွက် အရေးမကြီးသော လုပ်ရပ်များဖြင့် ဖြုန်းတီးရန် မသင့်ဟူသော အတွေး။

သူက တွေးရုံသာ မဟုတ်၊ တကယ် လက်တွေ့ အကောင်အထည် ဖော်သည်။ ဘဏ်အလုပ်မှ ထွက်ပြီး အချိန်ပြည့် ဂီတဆရာဘ၀ကို ခံယူလိုက်သည်။ သူ့မိသားစုကလည်း သူ့ကို နားလည်စွာ ထောက်ခံအားပေးကြသည်။ ဂီတသမားအဖြစ် သည်ကနေ့ ရစ်ချတ် ရရှိနေသည့် ဝင်ငွေက ဘဏ်အရာရှိဘ၀ဖြင့် ရခဲ့သည့် လစာငွေ၏ တစ်ဝက်မျှပင် မရှိသေးပါ။ သို့သော် ငွေကြေးလုပ်ငန်းထဲတွင် မရခဲ့သည့် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ဂီတသမားဘ၀မှာ သူ ကောင်းကောင်းကြီး ရနေပြီ ဖြစ်သည်။

အရေးကြုံသည့်အခါ ငွေသာ အားကိုးရာတဲ့လား

နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်၍ ဆေးဝါးကုသရခြင်း၊ ရန်သူမျိုး ငါးပါး ဘေးကြောင့် အိုးအိမ်ဆုံးရှုံးခြင်း စသည့် ဘေးဒုက္ခများ ကြုံရသည့်အခါမျိုးတွင် လက်ထဲ ငွေကြေးသာရှိက အများကြီး သက်သာမှာ မုချဖြစ်၏။

သို့သော် နေရာတကာ ငွေတစ်ခုတည်း အားကိုးပြု၍ မရပါ။ လောကခံ၏ ရိုက်ပုတ်မှုဒဏ်ကို ကြုံကြိုခံရာ၌ ငွေသည် ဒေါက်တိုင် တစ်ခု ဖြစ်သည် မှန်သော်လည်း သူ တစ်ခုတည်းဖြင့် ဘ၀ကို ထူမတ်၍ မရ၊ အခြားဒေါက်တိုင်များကိုလည်း အားကိုးပြုရတတ်၏။

ယင်းအနက် အရေးကြီးသော တိုင်တစ်ခုက မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ဖြစ်သည်။

'လူဆိုတာ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ နေတဲ့ သတ္တဝါမျိုးဗျ၊ သူ့ပြဿနာတွေက တစ်ယောက်တည်း ဖြေရှင်းဖို့ မဟုတ်ဘူး' လူမှုရေး သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးက ဆိုသည်။

တွမ်နှင့် ရေချယ် လိုင်းဘေကာ ဇနီးမောင်နှံကို ကြည့်လျှင်သည်စကား အလွန်မှန်ကြောင်း ထင်ရှားမည်ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ပေါသည်။ လူမှုရေးကိစ္စတွေမှာ အမြဲပါသည်။ အိမ်မှာ မိတ်ဆွေတွေ ဖိတ်ကြားဧည့်ခံသည်။ မိတ်ဆွေတွေ အိမ်က ဧည့်ခံပွဲများသို့လည်း ပျော်ပျော်ပါးပါး သွားသည်။

သို့သော် ခင်မင်တတ်၍သာ လူအများနှင့် ပေါင်းသင်းနေခဲ့သည်။ မိတ်သင်္ဂဟ၏ တန်ဖိုးဟူသည်ကို သေသေချာချာ မသိခဲ့။

၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင်မူ လိုင်းဘေကာ မောင်နှံ၏ ဘဝသို့ ကံဆိုးမိုးမှောင်တစ်ခု ကျရောက်ခဲ့သည်။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့သည့် သားလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားလာခြင်းဖြစ်သည်။ ချို့တဲ့မှုတွေက ဆိုးဆိုးဝါးဝါး။

သားလေး တော်မီ အသက်နှစ်နှစ် မပြည့်မီမှာပင် ခွဲစိတ်ပြုပြင်မှု ၁၂ ခု ပြုလုပ်ခဲ့ရသည်။ အလွန် စရိတ်စကကြီးသော ခွဲစိတ်မှုများ။ ငွေတွေ သောက်သောက်လဲ ကုန်သည်။ ဆေးရုံသို့ တောက်လျှောက် သွားနေရသဖြင့် အလုပ်လည်း မလုပ်နိုင်။

သည်အချိန်မှာ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း ပေါများခဲ့သည့် အကျိုးကျေးဇူးကို သူတို့ ခံစားရသည်။ တစ်နေ့လုံး ဆေးရုံသို့

သွားနေပြီး အိမ်ပြန်လာတော့ မိတ်ဆွေတချို့က သူတို့မရှိတုန်း အိမ်တံခါးဖွင့်ကာ တစ်အိမ်လုံး သန့်ရှင်းရေး လုပ်ထားကြတာ၊ ရေခဲသေတ္တာမှာလည်း စားနပ်ရိက္ခာ အပြည့်ဖြည့်တင်းထားတာ တွေ့ကြရသည်။ နောက်တစ်ကြိမ်မှာလည်း ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ပင်ပန်းလှပြီဖြစ်သည့် သူတို့မောင်နှံ စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုမှာ အေးအေးဆေးဆေး စိတ်ပြေလက်ပျောက် စားသောက်နိုင်ရန် အတွက် ဆိုင်လက်မှတ် တစ်စောင် လက်ဆောင်ပေးပြီး သူတို့ သွားနေစဉ် အိမ်မှာ ကလေးထိန်းထားကြသည်။

သူတို့မိတ်ဆွေတွေက သည်မျှနှင့် မနေ။ များပြားလှသည့် ဆေးရုံစရိတ်စကတွေ ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန်အတွက် နည်းမျိုးစုံနှင့် ရန်ပုံငွေ ရှာပေးကြသေးသည်။

'ကျွန်တော့်တို့ မိတ်ဆွေတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ဘဝရဲ့ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပါ၊ တခြားကူညီတာတွေထက် ကျွန်တော်တို့အပေါ် တကယ်သံယောဇဉ်ရှိကြတာ၊ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ အထောက်အပံ့ပေးခဲ့ကြတာတွေအတွက် ပိုပြီး တန်ဖိုးထားရပါတယ်၊ သူတို့အကူအညီကြောင့်သာ ဒီဒုက္ခကြီးထဲက ကျွန်တော်တို့ ချောချောမောမော ထွက်လာနိုင်ခဲ့တာပါ၊ ဒါကို ငွေကြေးနဲ့ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး'ဟူ၍ တွမ်က ဆိုခဲ့သည်။

လိုချင်တာတွေ အားလုံးရလျှင် စိတ်ချမ်းသာမည်လား

ဒေါရစ် ဂျွန်ကို နယူးယောက်မြို့တော်ရှိ ကြီးကျယ်ခမ်းနားလှသည့် အိမ်ကြီးတစ်ဆောင်မှာ မွေးသည်။ ကုဋေကြွယ် သူဌေးကြီး

၏ တစ်ဦးတည်းသော သမီး။ သူ အလိုဆန္ဒရှိသမျှ အရာကို ငွေဖြင့် ရယူနိုင်ခဲ့သည်။ ဘီ ၂၅ ဗုံးကြဲလေယာဉ်ကြီးကို ဇိမ်ခံ လေယာဉ်အဖြစ် ပြင်ဆင်သုံးစွဲခဲ့သည်။ ရွှေငါးလေးတွေ သူ သဘောကျတော့ အိမ်မှာ မျက်နှာကြက်ထိ မြင့်သည့် ငါးမွေးကန်ကြီး ဆောက်ပြီး မွေးသည်။ အဲသလို အစစပြည့်စုံကုံလုံသည့် ဒေါရစ်ဂျူခ် ၁၉၉၃ ခုနှစ်အတွင်းက ကွယ်လွန်သွားသည့်အခါ စာနယ်ဇင်း တွေက သူ့အကြောင်းတွေ ထုတ်ဖော်ရေးသားကြသည်။ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ကောင်းလှသည့် အထီးကျန်ဘဝတစ်ခု ဟူ၍။

အဲသည်တော့ မေးစရာရှိလာသည်။ လိုရာဆန္ဒတွေ အလွယ်တကူ ပြည့်ဝခြင်းသည် မကောင်းသော အခြင်းအရာဟု ဆိုရမည်လား။

သည်လိုတော့ မဆိုနိုင်ပါ။ သို့သော် လိုအင်ဆန္ဒတစ်ခုပြည့်ဝခြင်းထက် ယင်းလိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝအောင် အားထုတ်ရွက်ဆောင်နိုင်ခဲ့ခြင်းက ပို၍ စစ်မှန်သော ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ပေးသည်ဟု လေ့လာသူတို့ သုံးသပ်ကြပါသည်။

အားကစားမယ် ဂျူးစမစ် ဆိုလျှင် နှစ်မျိုးပြိုင်ပွဲ၌ အမေရိကန်ပြည်နယ်တွင် ထိပ်ဆုံးအဆင့်ရှိသူ ဖြစ်သည်။ သူ့တိုင်းပြည်ကိုကိုယ်စားပြု၍ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲနှစ်ခု ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ဖူးပြီ ဖြစ်သည်။

သို့သော် ပွဲတွေ့လျှင် မရှောင်၊ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ဆဲ။

'ကျွန်မက အားကစားကို ချစ်တဲ့စိတ်ရယ်၊ ယှဉ်ပြိုင် အနိုင်လု

ရတာကို ပျော်တဲ့စိတ်သက်သက်ရယ်နဲ့ ဝင်ပြိုင်နေတာပါ'ဟု သူက ဆိုသည်။

ဤသည်က အားကစားသမားကောင်း၏ စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပါသည်။ ဆုတံဆိပ်ရရှိမှုထက် အားထုတ်ယှဉ်ပြိုင်ရမှုတွင် ပို၍ပျော်ရွှင် တတ်သူမျိုးသာ အားကစားသမားဘဝ၌ ရေရှည်စိတ်ချမ်းသာမှု ရနိုင်ကြသည်။

* * *

ခြုံ၍သုံးသပ်လျှင် ခနကြွယ်ဝမှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှုသည် သူ့ကဏ္ဍနှင့်သူ သပ်သပ်စီ ဟူ၍ ပြောမရကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။' ငွေကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုရတာ ရှိသလို၊ စိတ်ချမ်းသာနေသူတွေကိုကြည့်လျှင်လည်း အခြေခံငွေကြေးလောက်တော့ ရှိကြတာ တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ငွေရှိမှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်မှု ဘယ်ဟာက ပို၍တန်ဖိုးရှိသလဲ မေးလျှင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်သူက ငွေကြေးပြည့်စုံမှုကို အာရုံပြုတတ်သူထက် ရေရှည်မှာ ပို၍ တစ်ပန်းသာသည်ဟု လေ့လာသူများ သုံးသပ်ကြပါသည်။

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းကို တန်ဖိုးထားလွန်းသူတစ်ဦးအဖြစ် ထင်ရှားသည့် အိုင်းရစ် စာရေးဆရာကြီး အော်စကာဝိုင်းလ်ဒ်လိုပုဂ္ဂိုလ်ကပင် 'အပေါယံ ခနဥစ္စာကို ခိုးယူ၍ ရနိုင်၏။ ချမ်းသာမှု အစစ်အမှန်ကိုကား မည်သူမျှ ခိုးယူမသွားနိုင်။ သင့်နှလုံးဝိညာဉ်တည်းဟူသော ဘဏ္ဍာတိုက်၌ သင့်ထံမှ မည်သူမျှ ယူငင်မသွားနိုင်သော

အဖိုးအနဂ္ဃထိုက်သည့် ရတနာများ ကိန်းအောင်းတည်ရှိနေချေသည်ဟူ၍ ရေးသားခဲ့ရာ အထက်မှ သုံးသပ်ချက်ကို ထောက်ခံရာ ရောက်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။



၄

ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန် စကားနှစ်ခွန်း *

လောက၌ လူတစ်ယောက်၏ဘဝကို ပြောင်းလဲသွားစေသည့် လျှပ်တစ်ပြက် ဉာဏ်အမြင် လင်းသွားမှုများလောက် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်း၍ အကျိုးကျေးဇူးလည်း ကြီးမားလှသော အရာမျိုး မရှိပေ။ အထူးသဖြင့်ကား ပြောင်းလဲခြင်း မည်ကာမတ္တ မဟုတ် 'အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလဲခြင်း' ဟု ဝိသေသပြု ပြောဆိုရသည့် အခါမျိုး၌ ဖြစ်၏။

ထိုသို့ ဉာဏ်အလင်း ပွင့်သွားသော 'အခိုက်အတန့်' မျိုးမှာ ရှားပါးလှပါသည်။ သို့သော် လူတိုင်း၏ဘဝသို့ပင် တစ်ကြိမ်

---

* မူရင်း။ ။ Arthur Gordon ၏ Two Words to Avoid, Two to Remember

မဟုတ်တစ်ကြိမ်တော့ ရောက်လာတတ်စမြဲဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ စာတစ်အုပ်ဖတ်ရင်း လင်းခနဲ ဖြစ်သွားမည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ တရားပွဲတစ်ခုမှ ရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကဗျာတစ်ပုဒ်မှ၊ တစ်ခါတစ်ရံ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ထံမှ...။ စသဖြင့်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း တစ်ခါတုန်းက...။

* * *

အဲသည် ဆောင်းတွင်းညနေခင်းက နယူးယောက်မြို့ မန်ဟက်တန် နယ်မြေရှိ ပြင်သစ်စားသောက်ဆိုင်ကလေးမှာ ကျွန်တော် လူတစ်ယောက်ကို စောင့်မျှော်နေခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် အရေးကြီးလှသည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကြီးတစ်ခုမှာ ကျွန်တော် တွက်ချက်မှုတွေ လွဲမှားသဖြင့် ကမောက်ကမ ဖြစ်သွားခဲ့ရာ ကျွန်တော် အတော်ပင် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေခဲ့သည်။ ကျွန်တော် ရင်းနှီး ခင်မင်လှသော မိတ်ဆွေကြီး (ကိုယ့်ဘာသာ တိတ်တခိုး ကြည်ညိုလေးစားစွာ ခေါ်သော ကျွန်တော့် 'အဘ') နှင့် တွေ့ရမည့် အတွက်ပင် ခါတိုင်းလို ကျွန်တော် မပျော်ရွှင်နိုင်ဘဲ ရှိနေသည်။ ကုလားထိုင်မှာ ငုတ်တုတ်ထိုင်ကာ စားပွဲခင်း ကွက်ကျားကိုပဲ မျက်မှောင်ကြုတ်ပြီး ကျွန်တော်ကြည့်နေမိသည်။ ပြီးခဲ့သည့် ကိစ္စတွေက အတွေးအာရုံထဲ ပတ်ချာလည်ကာ စိတ်မချမ်းသာနိုင် မကျေနပ်နိုင် ဖြစ်နေရသည်။

အဲသည်ချိန် လမ်းတစ်ဖက်ခြမ်းမှ သူ ကူးလာသည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ သူဝတ်ခဲ့သည့် အပေါ်ရုံ ကုတ်အင်္ကျီကြီးက သူ့

တစ်ကိုယ်လုံး ဖုံးလုမတတ်။ ပုံမကျတော့သည့် သက္ကလတ် ဦးထုပ်ဟောင်းကို ပြောင်နေသော နဖူးပြင်ကျယ်ပေါ် ဆွဲချထားသည်။ အသွင်အပြင်ကို ကြည့်ရုံနှင့်တော့ ထင်ရှားသော စိတ်ရောဂါ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်ဟု ထင်နိုင်ဖွယ် မရှိ။

သူ့ဆေးကုသခန်းက သည်အနီးနားလေးမှာပင် ရှိသည်။ သည်နေ့အတွက် နောက်ဆုံးလူနာကို ကြည့်ပြီးပြီးချင်း သည်ဆိုင်သို့ သူထွက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သူ့အသက် ၈၀ နား နီးပြီ။ သို့သော် လူနာတွေကိုကား ယခင်ကအတိုင်း အချိန်ပြည့် ကြည့်ဆဲ ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်တွင် ဖောင်ဒေးရှင်းကြီးတစ်ခု၏ ဒါရိုက်တာ အဖြစ်လည်း တာဝန်ယူမြဲ ဆက်ယူနေသည်။ ပြီး အချိန်ရသည့်အခါတိုင်းလည်း ဂေါက်ကွင်းသို့ ဆင်းမြဲ ဆင်းဆဲ ဖြစ်သည်။

သူ ရောက်လာပြီး ကျွန်တော့်အနား ဝင်ထိုင်တော့ အကြောင်းသိနေသည့် စားပွဲထိုးက ဘီယာတစ်ပုလင်း ယူလာသည်။ ကျွန်တော် သူနှင့် မတွေ့သည်မှာ လပေါင်းအတော်ကြာခဲ့ပြီ။ သို့သော် သူ့အနေအထားက ယခင်ကထက် တစ်ပြားသားမျှ လျော့မသွား။

'ဘယ်လိုလဲ ချာတိတ်၊ ဘာပြဿနာတွေ ပေါ်နေလဲ'၊ သူက စကားပလ္လင်ခံမနေဘဲ တဲ့တိုးပင် မေးသည်။

သူ အရိပ်အကဲ သိလွန်းပုံ လူကဲခတ်ကောင်းလှပုံအကြောင်းကား ကျွန်တော်ကြုံဖူးလှပြီ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ့အား အံ့သြစကား ဆိုမနေတော့ဘဲ ကျွန်တော့်ပြဿနာကိုသာ ဖွင့်ဟလိုက်ရသည်။ ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်ကို အရှိုးသား အမှန်ကန်ဆုံး ပြောဆိုမည်ဟူသော စိတ်ထားမျိုး ရှိနေသည်ဖြစ်ရာ၊ ကျွန်တော်၏ စိတ်

ပျက်စရာ ဖြစ်ရပ်အတွက် မည်သူ့အပေါ်မျှ အပြစ်ပုံမချဘဲ မိမိကိုယ်ကိုသာ ဝေဖန်ပြစ်တင်နေခဲ့သည်။ ကိစ္စတစ်ရပ်လုံးကို ကျွန်တော် အစအဆုံး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကာ ဆုံးဖြတ်ချက် လွဲခဲ့တာတွေ ဆောင်ရွက်ပုံ မှားယွင်းခဲ့တာတွေ အားလုံးကို ဖွင့်ဟပြောပြသည်။ ကျွန်တော် ပြောနေသည်မှာ ဆယ့်ငါးမိနစ်မျှပင် ကြာပါလိမ့်မည်။ သည်တစ်လျှောက်လုံးပင် အဘက ဘီယာကို မျှဉ်းသောက်ကာ တိတ်ဆိတ်စွာပင် နားထောင်၍ နေသည်။

ကျွန်တော့်စကား ဆုံးပြီဆိုတော့မှ သူက ဖန်ခွက်ကို ချသည်။ ထို့နောက် 'ကိုင်း၊ လာကွာ၊ ကိုယ့်အခန်း သွားရအောင်' ဟု ဆိုသည်။

'ဆေးခန်းကိုလား၊ ဘာမေ့ကျန်ခဲ့လို့လဲ၊'

'မကျန်ပါဘူးကွ၊ မင်းကို ကိုယ်တစ်ခု စမ်းကြည့်ချင်လို့ပါ၊'

အပြင်မှာ မိုးကလေး တစိမ့်စိမ့်ရွာစ ပြုသည်။ သို့သော် အခန်းထဲမှာကား နွေးနွေးထွေးထွေး သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေသည်။ ကျွန်တော် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လှသည့် အခန်း။ နံရံကပ်စင်များမှာ တန်းစီတင်ထားသည့် စာအုပ်များ၊ လူနာ လဲလျောင်းရန် ဆိုဖာရှည်၊ စိတ်စိစစ်မှုပညာရှင်ကြီး ဆစ်ဂမွန်ဖရိုက်ကိုယ်တိုင် လက်မှတ် ထိုးထားသည့် သူ၏ဓာတ်ပုံ၊ ထို့နောက်၊ ပြတင်းအနီးမှ တိပ်ရီကော့ဒါ။

သူ့စက္ကရီတေရီက အိမ်ပြန်သွားပြီ ဖြစ်ရာ၊ ဆွေးနွေးခန်းထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ချည်း ရှိနေသည်။

အဘက ကတ်ထူဘူးတစ်ခုထဲမှ တိပ်ခွေတစ်ခွေကို ထုတ်ယူ

ပြီး ရိုကော်ဒါထဲ ထည့်သည်။ 'ဒီအခွေထဲမှာ အသံဖမ်းထားတာ သုံးခုရှိတယ်၊ တိုတိုတွေပါ၊ ကိုယ့်ဆီ လာအကူအညီတောင်းတဲ့ မုဂ္ဂိုလ်သုံးယောက်ရဲ့ စကားတွေ၊ ဘယ်သူဘယ်ဝါတွေ ဆိုတာ တော့ ဖော်ပြမထားဘူးပေါ့၊ မင်းနားထောင်ကြည့်စမ်းပါ၊ ဒီအထဲ မှာ သူတို့သုံးယောက်စလုံး ထပ်ထပ်ပြီး သုံးသွားတဲ့ စကားတစ်ခု ရှိတယ်၊ အဲဒါဘာလဲ မင်းဖော်လို့ ရမရ ကိုယ်သိချင်တယ်၊' ထို့ နောက် သူက ပြုံး၍ဆိုသည်။ 'သိပ်တော့ ဦးနှောက်ခြောက်မသွား နဲ့၊ ကိုယ် စိတ်ကူးတစ်ခုရှိလို့ လုပ်နိုင်းတာပါ၊'

ကျွန်တော် နားထောင်ပြီး သတိပြုမိသလောက် သည်တိပ်ခွေ ထဲက အသံရှင် သုံးဦးမှာ တူညီသော အချက်က စိတ်မချမ်းမြေ့ ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ပထမပြောသူက အမျိုးသားတစ်ဦး။ သူ့မှာ လုပ်ငန်း မအောင် မြင်တာ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးတာတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ သည် လူက သူအလုပ်မကြိုးစားခဲ့တာ ရှေ့သို့ကြိုတင်တွက်ဆမှု ကောင်း စွာ မပြုလုပ်ခဲ့တာတွေအတွက် သူ့ကိုယ်သူ အပြင်းအထန် ပြစ် တင် ပြောဆိုလျက် ရှိသည်။

ဒုတိယက အမျိုးသမီးတစ်ယောက်။ သူက မိခင်မုဆိုးမကြီး ကို ညှာတာသောအားဖြင့် အိမ်ထောင်မပြုဘဲ နေခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ယခုတော့ သာယာသော အိမ်ထောင်တစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေ ငြင်းပယ်ခဲ့မိခြင်းအတွက် နောင်တ ကြီးစွာ ရနေသည်။

တော်သာ တကယ်လို့ အဲဒီလို မလုပ်ခဲ့မိရင်၊' 'ကျွန်တော်သာ အဲဒီတုန်းက အဲဒီလောက် ဒေါသကြီးပြီး အဲဒီလို ရက်ရက်စက်စက် မလုပ်ခဲ့မိရင်' '...အဲဒီလို မလိမ်ညာခဲ့မိရင်' '...အဲဒီထက် စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်ခဲ့မိရင်' '...အဲဒီလို တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်မိခဲ့ရင်' '...အဲဒီထက်ပိုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း လုပ်နိုင်ခဲ့ရင်'၊ ဒီလိုစကားတွေနဲ့ အစချီပြီး ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်တွေ ပြောလိုက်ကြတာ ရပ်တော့လို့ တားယူရတယ်၊ တစ်ခါတလေ သူတို့ကိုလဲ မင်းအခု နားထောင်ခဲ့ရတဲ့ တိပ်ခွေပဲ ဖွင့်ပြရတယ်၊ ပြီးတော့မှ သူတို့ကို ခင်ဗျားတို့ အဲဒီ 'ကျွန်တော်သာ တကယ်လို့ ဘာမလုပ်ခဲ့မိရင်'၊ 'ကျွန်မသာ တကယ်လို့ အဲဒီတုန်းက အဲဒီလို မလုပ်ခဲ့မိရင်'ဆိုတာတွေ မပြောတော့ဘူးဆိုမှ ကျွန်တော်တို့ ရှေ့ဆက်လို့ ရနိုင်မယ်၊ တစ်ခုခုလုပ်လို့ ရနိုင်မယ်ဆိုတဲ့စကား ကိုယ်ပြောရတယ်၊'

အဘက အေးအေးဆေးဆေး ခြေဆန့်လက်ဆန့်ထိုင်ကာ သူ့စကားကို ဆက်၍ပြောသည်။

'အဲဒီ 'အကယ်၍သာ'ရဲ့ ပြဿနာက သူ့ကို ပြောနေခြင်းဖြင့် ဘယ်အရာမှ ပြောင်းလဲမသွားနိုင်တဲ့ ကိစ္စပဲ၊ ဒီစကားလုံးကြောင့် သုံးစွဲသူမှာ ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်း လွဲသွားတယ်၊ ဒီစကားက သူ့ကို ရှေ့မကြည့်ခိုင်းဘဲ နောက်ကြောင်းပဲ ပြန်ခိုင်းနေတယ်၊ သူ့ကြောင့် အလဟဿ အချိန်တွေ ကုန်နေရတယ်၊ ပိုဆိုးတာက ကြာလာရင် ဒါကြီးက အကျင့်ကြီးတစ်ခုလိုဖြစ်ပြီး ရှေ့ကို တိုးတက်မယ့်လမ်းမှာ အတားအဆီးတစ်ခုဖြစ်လာတယ်၊ တစ်စုံတစ်ခု

တော်သာ တကယ်လို့ အဲဒီလို မလုပ်ခဲ့မိရင်၊' 'ကျွန်တော်သာ အဲဒီတုန်းက အဲဒီလောက် ဒေါသကြီးပြီး အဲဒီလို ရက်ရက်စက်စက် မလုပ်ခဲ့မိရင်' '...အဲဒီလို မလိမ်ညာခဲ့မိရင်' '...အဲဒီထက် စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်ခဲ့မိရင်' '...အဲဒီလို တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်မိခဲ့ရင်' '...အဲဒီထက်ပိုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း လုပ်နိုင်ခဲ့ရင်'၊ ဒီလိုစကားတွေနဲ့ အစချီပြီး ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်တွေ ပြောလိုက်ကြတာ ရပ်တော့လို့တားယူရတယ်၊ တစ်ခါတလေ သူတို့ကိုလဲ မင်းအခု နားထောင်ခဲ့ရတဲ့ တိပ်ခွေပဲ ဖွင့်ပြရတယ်၊ ပြီးတော့မှ သူတို့ကို ခင်ဗျားတို့ အဲဒီ 'ကျွန်တော်သာ တကယ်လို့ ဘာမလုပ်ခဲ့မိရင်'၊ 'ကျွန်မသာ တကယ်လို့ အဲဒီတုန်းက အဲဒီလို မလုပ်ခဲ့မိရင်'ဆိုတာတွေ မပြောတော့ဘူးဆိုမှ ကျွန်တော်တို့ ရှေ့ဆက်လို့ ရနိုင်မယ်၊ တစ်ခုခုလုပ်လို့ ရနိုင်မယ်ဆိုတဲ့စကား ကိုယ်ပြောရတယ်၊'

အဘက အေးအေးဆေးဆေး ခြေဆန့်လက်ဆန့်ထိုင်ကာ သူ့စကားကို ဆက်၍ပြောသည်။

'အဲဒီ 'အကယ်၍သာ'ရဲ့ ပြဿနာက သူ့ကို ပြောနေခြင်းဖြင့် ဘယ်အရာမှ ပြောင်းလဲမသွားနိုင်တဲ့ ကိစ္စပဲ၊ ဒီစကားလုံးကြောင့် သုံးစွဲသူမှာ ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်း လွဲသွားတယ်၊ ဒီစကားက သူ့ကို ရှေ့မကြည့်ခိုင်းဘဲ နောက်ကြောင်းပဲ ပြန်ခိုင်းနေတယ်၊ သူ့ကြောင့် အလဟဿ အချိန်တွေ ကုန်နေရတယ်၊ ပိုဆိုးတာက ကြာလာရင် ဒါကြီးက အကျင့်ကြီးတစ်ခုလို ဖြစ်ပြီး ရှေ့ကို တိုးတက်မယ့်လမ်းမှာ အတားအဆီးတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်၊ တစ်စုံတစ်ခု

ကြိုးစားအားထုတ်စရာရှိရင်လည်း မလုပ်ဖြစ်အောင် ဟန့်တားတဲ့ အနှောင့်အယှက်တစ်ခု ဆင်ခြေတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။

'အခု မင်းကိစ္စပဲ ကြည့်ပါလား၊ မင်းအကြံအစည်တွေ ဖြစ်မလာဘူး၊ ဒါဘာကြောင့်လဲ၊ လုပ်တာကိုင်တာတွေ မှားယွင်းခဲ့လို့လို့ မင်းက ဆိုတယ်၊ ဟုတ်မှာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ ဒါဘာဖြစ်သလဲ၊ လူတိုင်း မှားတတ်တာပဲ၊ ဒီအမှားတွေကနေ တို့သင်ခန်းစာတွေ ရကြတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ အခု မင်းစကားနားထောင်တော့ မင်းက ဟိုကိစ္စအတွက် နှမြောတသ ဖြစ်နေတယ်၊ ဒီကိစ္စအတွက် နောင်တရနေတယ်၊ အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေကနေ မင်းသင်ခန်းစာတွေ ရနေတယ်လို့ ငါ မမြင်ဘူး၊'

'ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောနိုင်သလဲ၊' ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာကွယ်သည့် လေသံဖြင့် ကျွန်တော် မေးလိုက်မိသည်။

'ဘာကြောင့် ပြောနိုင်သလဲဆိုတော့ မင်းပြောနေတာ အတိတ်တွေချည်းပဲကိုး၊ အတိတ်ထဲက တစ်ချက်မှ မင်း ထွက်မလာဘူး၊ အနာဂတ်အတွက်ကို မင်းတစ်ကြိမ်မှ ညွှန်းမသွားခဲ့ဘူး၊ ပြီးတော့ နောက်တစ်ချက်က မင်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် မညာတမ်း စဉ်းစား၊ အတိတ်က အမှားကို တွေးနေရ ပြောနေရ ခံစားနေရတာ မင်းသာယာနေတယ်၊ ဒါ တကယ်တော့ လူတိုင်းမှာရှိတတ်တဲ့ မှုမမှန်တဲ့ စိတ်ကလေးတစ်ခုပါပဲ၊ မှားခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေ တနုံ့နုံ့ တွေးပြီး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေရတာကို အမှတ်မထင် သာယာစွဲလမ်းနေတတ်တဲ့ စိတ်၊ ဖြစ်ခဲ့တာတွေက မအောင်မြင်တာ ဒုက္ခရောက်တာ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်ခဲ့ရတာတွေဆိုပေမယ့် ဒီအကြောင်း

ကို ပြန်ပြောင်းပြောတဲ့အခါ အမိကဇာတ်ကောင်က ကိုယ်ဖြစ်နေတယ်၊ ကိုယ်က စင်ပေါ်ရောက်နေတဲ့ သဘောမျိုး၊'

'အဲဒီတော့ ဆေးညွှန်းက ဘာလဲ ပြောစမ်းပါဦး' ကျွန်တော်မေးသည်။

'အာရုံပြောင်းပစ်ရမယ်'အဘက မဆိုင်းမတွ ဖြေသည်။ 'အာရုံကို အခုစူးစိုက်နေတဲ့နေရာကနေ နောက်တစ်နေရာဆီ ရွှေ့ပြောင်းပစ်ရမယ်၊ ဒီအတွက် အရင် လက်စွဲပြုနေတဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ရှေ့မတက်နိုင်အောင် ဆွဲချနေတဲ့ စကားလုံးဟောင်းကို ဖယ်ရှားပြီး အဲဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ကို အားပေးမြှင့်တင်မယ့် စကားလုံးသစ် အစားထိုးပေးရမယ်၊'

'ဘယ်လိုစကားလုံးမျိုးလဲ ခင်ဗျ'

' 'နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင်' ဆိုတဲ့ စကားလုံး။ 'အကယ်၍သာ' ကို ဖြုတ်ပြီး 'နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင်'နဲ့ အစားထိုးရလိမ့်မယ်၊'

' 'နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင်' ဟုတ်လား၊'

'ဟုတ်တယ်၊ အဲဒီလို အစားထိုးပြီးတဲ့နောက်မှာ အံ့သြစရာ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်သွားကြတာကိုယ်ဒီအခန်းထဲမှာပဲ အများကြီး တွေ့ခဲ့ရဖူးတယ်၊ လူတစ်ယောက်ဟာ 'အကယ်၍သာ'ကို စွဲကိုင်ထားသမျှ ကာလပတ်လုံး ဒုက္ခရောက်နေမှာပဲ၊ 'နောက် တစ်ကြိမ်ကျရင်' ဆိုတဲ့ စကားကိုယ်ရှေ့မှာ ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ဒီလူ့အတွက် လမ်းပွင့်သွားပြီ၊ သူ့ပြဿနာတွေ သူ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်မှာ သေချာသွားပြီ၊ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ 'နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ဘယ်လိုလုပ်မယ်'လို့ ဆိုလိုက်ခြင်း

ဟာ စောစောက ကြုံခဲ့တဲ့ ခါးသီးတဲ့အတွေ့အကြုံက သူ့သင်ခန်းစာယူနိုင်ခဲ့ပြီ၊ ဒီသင်ခန်းစာကို နောင်အသုံးချဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မို့ပဲ၊ တစ်နည်းပြောရရင် သူဟာ အတိတ်ဖြစ်ရပ်အတွက် နှမြောတသဖြစ်နေခြင်းဆိုတဲ့ အတားအဆီးကြီးကို ဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့ပြီ၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ သူပြန်နေပြီ၊ အနာဂတ်ကို မှန်းမျှော်ပြီး လှုပ်ရှားရန်းကန်မှု ပြန်လည်အစပြုပြီဆိုတဲ့သဘော ရှိလာလို့ပဲ၊ အဲဒီတော့ မင်းလဲပဲ ဒီသဘောအတိုင်း ကြိုးစားကြည့်ပါ၊ အတိတ်မှာ စူးစိုက်နေတဲ့ အာရုံကို ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ အနာဂတ်ဆီ ရွှေ့ပြောင်းယူလိုက်ပါ၊ အကျိုးကျေးဇူးရှိတာ မင်းတွေ့လာရပါလိမ့်မယ်၊'

ထို့နောက် သူက ခေတ္တရပ်နား၍နေသည်။ အပြင်ဘက်ဆီ၌ ခပ်ဖွဲဖွဲရွာနေသည့် မိုးပေါက်တို့က ပြတင်းမှန်ချပ်ပေါ် တဖျောက်ဖျောက် လာမှန်နေသည်။ ကျွန်တော်က ခေါင်းထဲမှာရှိနေသည့် စကားလုံးဟောင်းကို ဖယ်ရှားကာ အဘပြောသည့် စကားလုံးအသစ်ဖြင့် အစားထိုးရန် ကြိုးစားနေသည်။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနှင့်ကိုယ် ဟုတ်သလိုတော့ အရှိသား။ ကျွန်တော့်စိတ်တွင် စကားလုံးအသစ်က ခေါင်းထဲရှိ သက်ဆိုင်ရာနေရာ၌ ချောက်ခနဲ အသံမြည်အောင်ပင် အံဝင်ခွင်ကျ ရောက်ရှိသွားသလို ထင်လိုက်မိသည်။

'နောက်ဆုံးတစ်ခု ပြောချင်တယ်' အဘက ဆိုပြန်သည်။'ပြန်လည်ကုစားဖို့အချိန်မီသေးတဲ့ကိစ္စတွေအတွက် သုံးစွဲနိုင်ဖို့အမှတ်ရစရာလေးတစ်ခုပါ၊' သည်လိုဆိုပြီး သူက နောက်ဘက်ရှိစာအုပ်

ဗီရိုမှ ဒိုင်ယာရီနှင့် တူသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ထုတ်ယူသည်။
'ဟောဒီမှာ၊ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း စာအုပ်တစ်အုပ်ကွ၊ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်လောက်က အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက် ရေးခဲ့တာ၊ ဒီအမျိုးသမီးက ငါ့ဇာတိမြို့မှာ ကျောင်းဆရာမတစ်ယောက်ပဲ။ သူ့ယောကျ်ားက စိတ်သဘောတော့ ကောင်းတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ကို လက်ကြောတင်းအောင် မလုပ်ဘူး၊ ချစ်စရာတော့ ကောင်းတယ် အားကိုးမရဘူးဆိုတဲ့ လူစားမျိုး၊ ဒီအမျိုးသမီးမှာ ဝိုက်ဆံလဲ ရှာရတယ်၊ ကလေးတွေကိုလဲ ပြုစုပျိုးထောင်ရတယ်၊ မိသားစုကို သူပဲ ထိန်းထားရတယ်၊ သူ့ဒိုင်ယာရီထဲမှာ ယောကျ်ားကို ဒေါသထွက်တိုင်း ရေးထားလိုက်တာ ရစရာမရှိဘူး၊ ဂျိုနသန်ရဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေ၊ ညံ့ဖျင်းမှုတွေ၊ အသုံးမကျတာတွေ၊ စုံလို့ပဲ၊ ဂျိုနသန် သေသွားတော့မှပဲ ရေးတာ ရပ်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ နောက်နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာပြီးတဲ့တစ်နေ့မှာ သူ တစ်ကြိမ် ထပ်ရေးတယ်။ ဟောဒီမှာ၊ သူ ဘယ်လိုရေးထားသလဲ ဆိုတော့၊ 'ဒီကနေ့ ကျွန်မပညာရေးမှူးရာထူးမှာ ခန့်အပ်ခံရတယ်၊ ဒီအတွက် ကျွန်မ သိပ်ဝမ်းသာဂုဏ်ယူနေဖို့ ကောင်းတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ အကယ်၍ ဂျိုနသန်သာ ကြယ်ကလေးတွေရဲ့ ဟိုမှာဘက် တစ်နေရာမှာ ရှိနေပြီး သူ့ဆီကို သွားနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းလဲ ကျွန်မသိမယ်ဆိုရင် ဒီည သူ့ဆီကိုပဲ ကျွန်မသွားလိုက်ချင်ပါတယ်၊' တဲ့၊'

အဘက ဒိုင်ယာရီကို ပိတ်လိုက်သည်။

'မင်းတွေ့တယ်မဟုတ်လား၊ သူပြောနေတာ 'အကယ်၍သာ' ပဲ။ သူ့မှာ ချို့ယွင်းချက်တွေ ဘယ်လောက်ရှိခဲ့ပေမယ့် သူ့ကိုသာ

ငါ ကြည်ကြည်ဖြူဖြူလက်ခံခဲ့မိမယ်ဆိုရင်၊ အကယ်၍ သူ အသက်ထင်ရှားရှိစဉ်တုန်းကသာ ငါ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဆက်ဆံနေထိုင်ခဲ့မိရင် ဆိုရင် စသဖြင့်၊ အဲဒီလိုတွေ တွေးတွေးပြီး သူစိတ်ဆင်းရဲနေတာ၊ နောင်တ ရနေတာ၊' သူက စာအုပ်ကို ဗီရိုထဲပြန်ထည့်သည်။ 'ဒါပေမဲ့ အချိန်က သိပ်နောက်ကျသွားပြီ၊ လုံးဝပြန်ပြီး ကုစားလို့မရတော့ဘူး၊ ပြင်ဆင်လို့ မရတော့ဘူး၊ အဲဒီ 'အကယ်၍သာ' ဆိုတဲ့ စကားဖွေဟာ ကြားရသူအတွက် စိတ်မကောင်းစရာတွေချည်းပါပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ဒီအထဲမှာမှ စိတ်မကောင်းစရာ အကောင်းဆုံးက အခုလို ပြန်လည်ပြင်ဆင်နိုင်ခွင့် လုံးဝမရှိတော့တဲ့ အချိန်ကျမှ ပြန်လည်တမ်းတနေတဲ့ နှောင်းနောင်တတွေပဲ၊'

သည်နောက် သူ ကုလားထိုင်မှ ထသည်။ ထိုင်တာ ကြာသဖြင့် နည်းနည်းတော့ ညောင်းညာတောင့်တင်းသွားသည့်ပုံ။

'ကဲ၊ ဒီနေ့အတွက် သင်ခန်းစာ ပြီးပါပြီကွာ၊ မင်းနဲ့ တွေ့ရတာ ဝမ်းသာပါတယ်၊ အမြဲတမ်းလဲ ထိုနည်းလည်းကောင်းပါပဲကွ၊ အခု ကိုယ့်ကို တက္ကစီတစ်စီး တားပေး၊ ကိုယ် အိမ်ပြန်ရမယ့်အချိန်ရောက်နေပြီ၊'

အပြင်ဘက် ကျွန်တော်တို့ ထွက်လာကြတော့ နေဝင်စ ပြုပြီ။ မိုးက တဖွဲဖွဲရွာနေဆဲ။ တက္ကစီတစ်စီး မောင်းလာတာ ကျွန်တော် လှမ်းမြင်သဖြင့် ရှေ့သို့ ခပ်သုတ်သုတ် ပြေးထွက်သည်။ သို့သော် တခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ထက် ဦးသွားသည်။

'ဟာကွာ၊ နှာသကွာ၊' အဘက နောက်တောက်တောက် လေသံနှင့် ပြောလိုက်သည်။ 'အကယ်၍သာ ငါတို့ ဆယ်စက္ကန့်လောက်

စောပြီး ဆင်းလာခဲ့မိရင် ဒီကားကို သေချာပေါက်ရမှာ၊ ဟုတ်တယ် မလား၊'

ကျွန်တော်က ရယ်လိုက်ပြီး၊ သူ့စကားအစကို ကောက်ကာ၊ 'ဟုတ်ကဲ့၊ နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင် ကျွန်တော်အခုထက် မြန်မြန်ပြေးပါ့မယ်'ဟု ပြန်ပြောလိုက်သည်။

'မှန်တယ်၊ အဲဒီအတိုင်း ဖြစ်ရမယ်' အဘက သူ့ဦးထုပ်ကို နားရွက်နားအထိ ဖုံးအောင် ဆွဲချရင်း အားပါးတရ ဆိုလေသည်။

နောက်တက္ကစီတစ်စီး ဝင်လာသည်။ ကျွန်တော်တို့ရှေ့မှာ ရပ်သည်။ ကျွန်တော် အဘအတွက် တံခါးဖွင့်ပေးသည်။ သူက ပြုံးကာ လက်ဝှေ့ယမ်းရင်း လိုက်ပါသွားသည်။

သည့်နောက်တွင် အဘနှင့်ကျွန်တော် မတွေ့ရတော့ပါ။ တစ်လခန့်အကြာမှာပင် နှလုံးရောဂါဖြင့် အဘ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သည်။ နောက်ဆုံးအချိန်ထိ အလုပ်ကို အရှိန်အဟုန်အပြည့် သူလုပ်ကိုင်သွားခဲ့သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ယခုဆိုလျှင် မန်ဟက်တန်ရှိ စားသောက်ဆိုင်လေးမှာ အဘနှင့် နောက်ဆုံးတွေ့ခဲ့တာ တစ်နှစ်ကျော်လောက် ကြာခဲ့ပြီဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့တိုင် တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲမှာ၊ အဲဒါသာ ငါ မလုပ်ခဲ့မိရင် အစရှိသည့် 'အကယ်၍သာ'အတွေးမျိုး တစ်စုံတစ်ရာ ဝင်လာခဲ့မိလျှင်၊ ချက်ချင်းသည် အတွေးကို ဖျောက်ကာ 'နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင်'ဟူ၍ ပြောင်းလဲတွေးတောမိတတ်ဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ သည်လို တွေးပြီးနောက် ခဏလေး စောင့်နေလိုက်လျှင် ခေါင်းထဲမှာ အတွေးသစ်က ကလစ်ခနဲ အံဝင်ခွင်ကျ

ဝင်သွားသလို ခံစားရမြဲဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အဲသည်ခံစားရမှုလေးနှင့်အတူ အဘကို ကျွန်တော်ပြန်၍သတိရစမြဲဖြစ်ပါသည်။

အဘ ကွယ်လွန်သော်လည်း သူ၏အစိတ်အပိုင်းငယ်တစ်ခုက ထာဝရတည်တံ့ကျန်ရစ်ခဲ့သော သဘောပင်။ သည်အတွက် အဘလည်း ကျေနပ်နှစ်သက်လိမ့်မည် အမှန်ပင်။



၅
ချစ်သောသူတို့အတွက်
အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော လက်ဆောင်မွန်များ*

အဘိုးအဘွားတို့အား မြေးများက ဘာတွေအတွက် ချစ်ကြသနည်း ဟူသောအချက်ကို စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦး လေ့လာမှု ပြုကြသည်။

သည်လေ့လာချက်အရ၊ အလွန်ငယ်သော ကလေးများသည် ကစားစရာ စသည့်ပစ္စည်းများ ပေးကမ်းလေ့ရှိသည့် အဘိုးအဘွားများကို ရင်းနှီးချစ်ခင်လေ့ရှိသော်လည်း၊ ရှစ်နှစ် ကိုးနှစ်အရွယ် ကလေးများမှာမူ သူတို့စိတ်ဝင်စားသည့် အလုပ်များတွင် အတူ ပါဝင်ဖော်ရသည့် အဘိုးအဘွားမျိုး (ဝါ) သူတို့အတွက် 'ပျော်ရွှင်မှု' လက်ဆောင်ပေးသည့် အဘိုးအဘွားမျိုးကို ပို၍ နှစ်သက်ခင်မင်တတ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

---

* မူရင်း။ ။ Daniel A. Sugarman ၏ Four Priceless Gifts for Those You Love

ဝတ္ထုပစ္စည်းအပေါ် အာရုံပြုလွန်းသည့် သည်ကနေ့ ယဉ်ကျေးမှု စနစ်၏ အားနည်းချက်ကို လူကြီးများ သတိမမူကြသော်လည်း ကလေးများ ခံစားမိကြသည့် သဘောပင်။

အဘိုး အဘွားထံမှ သိပ်လှ သိပ်အဖိုးတန်သည့် ကစားစရာများ သူတို့ရနိုင်ကြ၏။ အဘိုးအဘွား ပေးသည့် လက်ဝတ်ရတနာလေးများသည်လည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ပြောင်လက်တောက်ပနေနိုင်ကြ၏။ သို့သော် အဆိုပါ ရုပ်ဝတ္ထုလက်ဆောင်တို့က ပေးသည့် နှစ်သက်မှုသည်ကား ကြာရှည်ခံလေ့မရှိပါ။ ရေရှည်တည်တံ့သော ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်ကျေနပ်မှုကျေနပ်နိုင်မှုကို ပေးနိုင်သောအရာကား စိတ်ဓာတ်ရေးရာ လက်ဆောင်မွန်များ ဖြစ်သည်။

အဘိုးအဘွားက မြေးမြစ်များအား ပေးသလို မိမိချစ်ခင်သူတို့အား စာဖတ်သူ ပေးကမ်းနိုင်သည့် တန်ဖိုးရှိလှသော စိတ်ဓာတ်ရေးရာ လက်ဆောင်ကောင်းလေးမှအကြောင်း ဖော်ပြပါမည်။

မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်စိတ်များ ဖြည့်တင်းမြှင့်တင်ပေးခြင်း

လူတိုင်းလူတိုင်း၌ ရှိရန်လိုအပ်သော အခြေခံအချက် တစ်ရပ်ကား မိမိကိုယ်ကို ကျေကျေနပ်နပ်ရှိရေး (ဝါ) လေးစားယုံကြည်ရေး ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ရှိသော သူတို့သည် ကြုံလာရသမျှ ကိစ္စတို့အား အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ကြ၏။ သူတို့သည် လူတစ်မ်းနှင့် ဆက်ဆံရာ၌ အလွန်အကျွံ ရှက်ခြင်း

ရှိခြင်း မရှိ၊ ပေါ့ပါးသက်သာစွာပင် တွေ့ဆုံပြောဆိုခြင်း လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်းများ ပြုနိုင်ကြ၏။ သူတို့သည် အပြောင်းအလဲကို ကြောက်သူများ မဟုတ်ကြ၊ တရားသေ အစွဲမျိုးလည်း မထားရှိကြ၊ အခြေအနေ အချိန်အခါနှင့် လျော်ညီစွာ ကျိုးကြောင်းသင့်မြတ် စဉ်းစားလုပ်ကိုင်တတ်ကြ၏။ သူတို့သည် သူတစ်ပါးအမြင် သူတစ်ပါး အယူအဆများကိုလည်း နားစွင့်ရန် ဝန်မလေးကြ။ သို့သော် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရမည့်နေရာမျိုးတွင်ကား မိမိအသိမိမိဉာဏ်ကိုသာ အဓိက အားပြုကြသူများ ဖြစ်သည်။

ဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် တန်ဖိုးရှိလှသည့် 'မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်စိတ်'များ လူတစ်ယောက်၌ ပြည့်ဝလာစေနိုင်သည့် အလွယ်ကူ အထိရောက်ဆုံး နည်းတစ်နည်းက သူတစ်ပါးထံမှ လက်ဆောင်အဖြစ် ရရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ လက်ဆောင်ပေးသလို 'မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်သောစိတ်' ကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ ချစ်ခင်သူများအား ပေးအပ်နိုင်ကြပါသည်။

လုပ်ငန်းတစ်ခုတစ်ရာ အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းအတွက် 'တော်ပါပေသည်'ဟု ကျွန်တော်တို့ ချီးကျူးစကား ဆိုနိုင်ကြသည်။ အဲသည် 'စိတ်ဓာတ်လက်ဆောင်'သည် သူ့အတွက် နောက်ထပ် အောင်မြင်မှုများ ရရှိရန် အထောက်အပံ့ပြုမည် ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်ချိန်တွင် အသိအမှတ်ပြုစကား ဆိုခြင်းဖြင့် အားပေးမြှင့်တင်နိုင်သကဲ့သို့၊ ရှုံးနိမ့်ချိန်တွင်လည်း တစ်ချိန်က အောင်

မြင်ခဲ့ခြင်းကို သတိဖော်ကာ ယုံကြည်မှုစိတ်ဓာတ်များ ပြန်လည်ဖြည့်တင်းခြင်းဖြင့် အရှုံးတွင်းထဲမှ ဆွဲတင်ပေးနိုင်သည်။ စင်စစ်၊ သည်ဒုတိယပိုင်းက ပိုအရေးကြီးသည်။ မည်သူမဆို တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန် အရှုံးနှင့် ကြုံရနိုင်သည် မဟုတ်လား။

ဥပမာ၊ ဘရုစ်ဆိုသော လူငယ်တစ်ယောက် ဆိုပါစို့။ သူသည် ဝေါစထရိ စီးပွားရေး ရပ်ကွက်တွင် လူအများ အံ့သြရလောက်အောင် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် ကြီးကျယ်အောင်မြင်ခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ နေ့ချင်းညချင်းဆိုသလို သန်းချီကြွယ်ဝပြီး၊ စတော့ရှယ်ယာ ကုမ္ပဏီတစ်ခု၏ ဒုဥက္ကဋ္ဌလည်း ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ထို့နောက်တွင်မူ ရှယ်ယာဈေးကွက်အပျက်တွင် သူ့ကုမ္ပဏီလည်း အကြီးအကျယ် ထိခိုက်ကာ လုံးဝစီးပွားပျက်သလောက်ဖြစ်သွားခဲ့သည်။

အရှိန်နှင့်တက်လာသူကို ရိုက်ချလိုက်သလိုပင်။ ဘရုစ်အဖို့ အတော်ပင် အထိနာခဲ့သည်။ သို့သော် ကြာရှည်စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားမနေခဲ့။ သူ တဖြည်းဖြည်း နာလန်ထူလာခဲ့သည်။ နေအိမ်နှင့် ကားများကို ရောင်းသည်။ ဘဏ်မှ ချေးငွေတချို့ ရအောင်ကြိုးစားသည်။ ပြီးလျှင် စတိုးဆိုင် တစ်ဆိုင် စဖွင့်သည်။

ဘရုစ်မှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုစိတ်ဓာတ်တွေပြန်တက်လာသည်။ မကြာမီပင် သူက အလုပ်လုပ်ရာမှာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ယုံယုံကြည်ကြည် ပြန်ဖြစ်လာသည်။ သွက်လက်ထက်မြက်သော ဘရုစ်အဖြစ် ပြန်မြင်လာရသည်။

ဘရစ် ယခုလို နဂိုအခြေ ပြန်ရောက်လာခြင်းသည် သူ့တစ်ကိုယ်တည်း စွမ်းအားကြောင့် မဟုတ်။ ဇနီးသည် ကလယ်ရာ၏ အားပေးကူညီမှုကလည်း များစွာ အထောက်အကူပေးခဲ့သည်။ စိတ်ဓာတ် နာလန်ထ ကာလအတွင်း ဘရစ် အားငယ်ချင်သလို ယုံကြည်မှုလျော့ပါးချင်သလို ဖြစ်လာတိုင်း ကလယ်ရာက သူ၏ တစ်ချိန်က စွမ်းဆောင်အောင်မြင်မှုများကို ပြန်ဖော်ကာ ယုံကြည်မှု စိတ်ဓာတ်တွေ ဖြည့်တင်းမြှင့်တင်ပေးတတ်သည်။ လောလောဆယ် လုပ်ငန်းမအောင်မြင်ရုံသက်သက်ဖြင့် ဘရစ်အပေါ် ထားရှိသည့် သူမ၏ မေတ္တာနှင့် လေးစားအထင်ကြီးမှုများ လျော့ပါးပျက်ပြယ်သွားခြင်း မရှိကြောင်း ကလယ်ရာ အမြဲပြသသည်။ ပြီး သူ့အား လုပ်ငန်းလောက၌ အသစ်တစ်ဖန် အောင်မြင်မှု ရရှိအောင် ကြိုးပမ်းရန်လည်း အမြဲ တိုက်တွန်းသည်။

သူမသာ မရှိခဲ့လျှင် ဘရစ် တစ်ယောက် စီးပွား တစ်ကြိမ် အပျက်မှာပင် လုံးဝ ကျဆုံးသွားခဲ့မည် ဖြစ်၏။ ယခုမူ ဇနီးသည်၏ စိတ်ဓာတ်မြှင့်မားရေး အားပေးစကားများကြောင့် စီးပွားရေး လောကစံကို ကြံ့ကြံ့ခံကာ သူ့ဘဝကို သူပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ခဲ့သည်။ 'မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်မှု' ဟူသည်ကား ချစ်သူခင်သူများကို အောင်မြင်ချိန်ရော ရှုံးနိမ့်ချိန်များမှာပါ ပေးအပ်သင့်လှသည့် တန်ဖိုးရှိလှသော လက်ဆောင်မွန် တစ်ခု ဖြစ်ချေသည်။

လောကကို ဟာသဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်ခံယူတတ်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်၌ 'မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်စိတ်' မြင့်တင်မပေး၊ ဖျက်ဆီးချေမှုဖို့သာ အမြဲတွေးနေသူတွေ နေရာအနှံ့ ရှိတတ်ကြသည်။ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင် ဆိုသော အနေအထားမျိုးမှာပင် အပြစ်အနာကို သူတို့ ရအောင်ရှာသည်။ သည်လိုလူမျိုး၏ အရိပ်အောက်မှာ အနေကြာသူတို့၌ ရဲဝံ့ယုံကြည်စိတ်များ သိသိသာသာ လျော့ပါးလာတတ်သည်။

ဥပမာ၊ စာရေးသူထံ လာရောက်ဆွေးနွေးကုသသည့် အမျိုးသမီးလေး တစ်ယောက် ဆိုပါစို့။ သူမခမျာ အမြဲ အဆိုးအပြစ်ကိုသာ မြင်တတ်သည့် မိခင်နှင့် ကြီးပြင်းခဲ့ရရှာသည်။ သူမ၌ ပေါ်ပေါက်သည့် ထက်သန်တက်ကြွစိတ်မှန်သမျှကို မီးပွားဘဝမှာပင် မိခင်က ငြိမ်းသတ်ပစ်လေ့ရှိရာ၊ ကြာသော် အမျိုးသမီးလေးမှာ ဘာကိုမျှ မလုပ်ရဲ မကိုင်ရဲဖြစ်လာသည်။ မိမိလုပ်၍ ဖြစ်မြောက်နိုင်ဖွယ် မရှိဟူသည့် အားလျော့သောအတွေးမျိုး၊ မိမိအစွမ်းအစကို မယုံကြည်သောစိတ်မျိုး သူမ၌ စွဲကပ်လာသည်။

များမကြာမီက အမျိုးသမီးသည် သူမ၏ မိဘနှစ်ပါးအား ညစာ ဖိတ်ကျွေး၏။ ညစာအတွက် အတော်အားကြိုးမာန်တက် သူကြိုတင်ပြင်ဆင်ခဲ့ရာ အားလုံးပင် စိတ်တိုင်းကျဟု ဆိုရလောက်အောင် အဆင်ပြေ အောင်မြင်ခဲ့၏။ ဖခင်လုပ်သူမှာ အလွန်အားရကျေနပ်လျက် သမီးဖြစ်သူအား ချီးမွမ်းစကား ဝမ်းမြောက်စကားတွေ ဆို၍ မဆုံးနိုင်အောင် ရှိနေ၏။ သို့သော် မိခင်ကမူ ထုံးစံအတိုင်း အဆိုးအပြစ်ကို ရှာ၍ ပြောလေသည်။ 'အမေတို့အတွက်

သမီးပင်ပန်းခံပြီး ချက်ပြုတ်ထားတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ကွယ်၊ ဒါပေမဲ့ အသားကင်ကတော့ နည်းနည်း အကျက်လွန်သွားတယ်၊ ပြီးတော့…'

မိမိချစ်သော သမီး၏ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လေးစားယုံကြည်စိတ်ကလေး အညွန့်တက်မလာအောင် အမြစ်ချိုးနှိမ်ချေမှုပစ်နေတတ်သည့် မိခင်တည်း။

အကယ်၍သာ ကျွန်တော်တို့ ကြုံကြိုက်ရသည့် အဆင်မပြေမှု မျှော်လင့်သလောက် ဖြစ်မလာမှုတွေကို ရယ်မောပျော်ရွှင်စွာ ခံယူနိုင်မည်ဆိုလျှင် အဘယ်မျှ တန်ဖိုးရှိပါမည်နည်း။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကိုရော ကျွန်တော်တို့ ချစ်ခင်သူများကိုပါ ဟာသဉာဏ်ကလေးနှင့် ကာကွယ်ပေးထားနိုင်မည်ဆိုလျှင် အဘယ်မျှ စိတ်ချမ်းသာစရာ ကောင်းပါမည်နည်း။ စင်စစ် ဟာသဓာတ်ခံဟူသည် ကျွန်တော်တို့အား လောကဓံကို ခံနိုင်ရန် အကာအကွယ်ပေးသည့် ချပ်ဝတ်တန်ဆာ တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်း

ချက်ကိုစလိုဗက်ကီးယားပြည်ကို ကွန်မြူနစ်တို့ သိမ်းပိုက်စဉ်ကအကြောင်း ရိုက်ကူးထားသည့် ကြေကွဲဖွယ် ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကား ကြည့်ရဖူး၏။ လူတွေကိုသိမ်းကျုံးဖမ်းဆီးကာ အကျဉ်းစခန်းသို့ အလုံပိတ်ကားကြီးများဖြင့် သယ်နေသည့်အချိန်၊ နေအိမ်မှ အတင်းဆွဲချခံလာရ၍ ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်နေသည့် ဇနီးသည်အား စိတ်ထိခိုက်မှုဒဏ် လျော့ပါးသက်သာစေရန် ဖျောင်းဖျပြောဆိုသည့် ခင်ပွန်းသည်အမျိုးသားကြီး၏ စကားကို ကျွန်တော် အမှတ်ရနေသည်။

'မိန်းမရေ...လာပါကွ၊ ကားမမီလိုက်ပဲ နေမယ်၊ လူကောင်းတွေ အားလုံး ဟိုရောက်နှင့်နေကြပြီ၊ ကြာနေရင် အုတ်အရောရောကျောက်အရောရောတွေ ဖြစ်ကုန်လိမ့်မယ်' ဟူ၍။

သည်လိုအခြေအနေမျိုးတွင်မူ အမှန်တကယ်ပညာရှိသူ သတ္တိရှိသူများသာ မိမိချစ်ခင်သူတို့အား ဟာသဉာဏ်ဖြင့် အားပေးမြှင့်တင်နိုင်စွမ်း ရှိတတ်ကြပေသည်။

မိမိမှာရှိသည့် မကောင်းသော အကျင့်များကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း

မိမိမှာ ရှိနေသည့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေသော၊ ရေရှည်၌ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်သာ ဖြစ်စေသော အကျင့်ဆိုးတစ်ခုကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင်ရော မိမိချစ်ခင်သူများကိုပါ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့် လက်ဆောင်မွန်တစ်ခု ပေးအပ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အကျင့်ဟူသည် ထပ်တလဲလဲ လုပ်ဖန်များသဖြင့် စွဲကပ်လာခြင်း ဖြစ်ရာ၊ ကျင့်သားရ၍ ဖြစ်လာသော ထိုအရာကို အကျင့်ပျက်အောင် လုပ်သောနည်းဖြင့်ပင် တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်ဖျောက်ဖျက်၍ ရနိုင်သည်။ သို့သော် အကျင့်တစ်ခုကို ဖျက်ရာ၌ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်မှုရှိဖို့ (ဝါ) ထိုအကျင့်ကို ဖျက်လိုသော ဆန္ဒ ပြင်းပြထက်သန်နေဖို့ လိုပေသည်။ လူအများစုတို့မှာ မိမိ၌ရှိသည့်အကျင့်တစ်ခုသည် မကောင်းဘူးဟူ၍ သိ၏။ ပယ်လည်း ပယ်ဖျောက်လို၏။ သို့သော် ယင်းကိစ္စကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်မပေးနိုင်၊ အားစိုက်ထုတ်မှုလည်း မပြုနိုင်၊ ယင်းအတွက် နည်းနည်းပါးပါးမျှလည်း ဒုက္ခမခံနိုင်ကြပေ။

များမကြာမီကပင် ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုသူတစ်ယောက် ကျွန်တော့်ထံ အကူအညီတောင်းခံသည်။ 'ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားတာ အကြိမ်ပေါင်းများလှပြီ၊ ဒါပေမဲ့ ဒီစီးကရက်ကို ဖြတ်လို့ကို မရဘူးဗျာ' ဟု သူက ဆိုသည်။ သူ့အား ကျွန်တော်မေးသည်။ 'ခင်ဗျား စီးကရက်မဖြတ်ရင် ခင်ဗျားမိန်းမနဲ့ကလေးတွေကို ပစ်သတ်မယ်ဆိုပါတော့ဗျာ၊ ခင်ဗျား မဖြတ်ဘဲ နေဦးမှာလား၊'

'ဟာ၊ ဘယ်နေပါ့မလဲ၊' သူက မဆိုင်းမတွ ဖြေသည်။

မှန်သည်။ အကျင့်တစ်ခုကို ပယ်ဖျောက်ရန် အကြောင်းတကယ်လုံလောက်လာပါက မဖျောက်နိုင်စရာအကြောင်းမရှိတော့ပေ။

ထို့ကြောင့်၊ အကျင့်ဆိုးတစ်ခုဖြတ်တောက်ရေးအတွက် ပထမဆုံး လိုအပ်ချက်သည် ၎င်းအကျင့်ကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်လိုသော စိတ်ဓာတ်အင်အားများ ထက်သန်ပြည့်ဝရေး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်သည်။

ယင်းအတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်သော အရာတစ်ခုက သည်အကျင့်ကြောင့် မိမိ၌ ထိခိုက်နစ်နာနေသည်များကိုလည်းကောင်း၊ သည်အကျင့်ကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာနိုင်မည့် အကျိုးကျေးဇူးများကိုလည်းကောင်း တိတိကျကျ စာရင်းချကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ အကျိုးအပြစ်တွေ ထင်ရှားလာသည်နှင့်အမျှ ယင်းအကျင့်ကို ပယ်ဖျောက်လိုသော ဆန္ဒများ ပြည့်ဝထက်သန်လာပေမည်။

တစ်ဖန်၊ သည်အကျင့်ကို အမှတ်မထင် အားပေးအားမြှောက်

ပြနေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုများကိုလည်း ဖော်ထုတ် ရှင်းလင်းရန် လိုအပ်သေးသည်။

ဥပမာ၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဆိုလျှင် အလွန်လက်ဖွာသော အကျင့်ကြီး စွဲကပ်နေသည်။ သည်အကျင့်သည် မကောင်းမှန်း သိလျက် သူ ဖျောက်ဖျက်၍ မရ။ သို့သော် နောက်တွင်မူ၊ သူ ယခု ကဲ့သို့ အသုံးအစွဲ လွန်ကဲနေခြင်းသည် သူ အမြဲကျိတ်၍ ဒေါသ ထွက်နေမိသော ခင်ပွန်းသည်အား လက်စားချေသည့်အနေဖြင့် မသိစိတ်က တိုက်တွန်းခိုင်းစေနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိ လာခဲ့ရာ၊ ထိုအခါကျမှသာ ဒေါသထွက်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကို လည်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုရှင်းလင်းနိုင်ပြီး လက်ဖွာသည့် အကျင့်ကြီးကိုပါ ထိန်းချုပ်၍ ရသွားခဲ့သည်။

အကျင့်ဆိုး ဖျောက်ရန်အတွက် နောက်နည်းလမ်းတစ်ခုက သည်အလေ့အကျင့်အတိုင်း လုပ်ကိုင်မိအောင် စတင်ပေးတတ် သည့် အကြောင်းအချက်များကို သတိထား ဖော်ထုတ်ဖို့ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ဖော်ထုတ်ပြီးလျှင်မူ ယင်းနေရာ၌ အခြားအရာတစ်ခုဖြင့် အစားထိုးရမည် ဖြစ်သည်။

နမူနာ ပြပါမည်။

အရက်ကို အတန်အသင့် စွဲနေသော လူတစ်ယောက်ရှိသည်။ သူသည် ညနေအိမ်ပြန်ရောက်လျှင် နံးခွေနေလေ့ရှိပြီး၊ အရက် လက်သုံးလုံးခန့် သောက်လိုက်မှသာ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားတတ် သည်။ သို့သော် နေ့တိုင်း အရက်သောက်နေရတာ မကောင်းမှန်း သိမြင်သဖြင့် ခါတိုင်း အရက်သောက်ချိန်၌ ရှုရှပေး လေ့ကျင့်ခန်း

ကို အစားထိုး လုပ်ကိုင်ကြည့်သည်။ နောက်၌၊ နာရီဝက်ခန့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းသည်လည်း နံးခွေမှုကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်း သူ တွေ့ရှိကာ နေသာထိုင်သာ ရှိရန်အတွက် အရက်သောက်သည့်အကျင့်ကြီးလည်း တဖြည်းဖြည်း ပျက်ပြယ်၍သွားလေသည်။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံခြင်း

'သူတစ်ပါးရှေ့မှာ ဣန္ဒြေရရ မှင်သေသေ ရှိပါစေ' ဆိုသည်က ယနေ့ခေတ်စားနေသည့် အယူအဆတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဤသည်က၊ ကိုယ့်အနေအထား ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုများ အကြောင်း သူတစ်ပါး သိသွားလျှင် ၎င်းသိမှုကို အသုံးချပြီး ကိုယ့်ကို ကျော်သွားမည်၊ ကိုယ့်အတွက် နစ်နာစရာတွေ ဖြစ်မည် ဟူသော အတွေးပေါ်တွင် အခြေခံ၍ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ဖဲကစားကြသည့် နေရာတွင်တော့ ၎င်းအယူအဆအတိုင်း ကျင့်သုံးတာ မှန်ပါလိမ့်မည်။ **Poker face** ဟု ခေါ်ကြသည့် လုံးဝအကဲခတ်မရသော မျက်နှာမျိုးသည် ဖဲဝိုင်းတွင် အလွန်အသုံးတည့်လိမ့်မည်။ သို့သော် အခြားလူမှုဆက်ဆံရေးကိစ္စအဝဝတွင်ကား ပိုကာမျက်နှာသမားသည် အမြဲအရှုံးနှင့်ချည်း ရင်ဆိုင်နေရမည် ဖြစ်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်၌ သတိပြုကြည့်မည်ဆိုက ပွင့်လင်းဖော်ရွေသူများက ခပ်တည်တည်နေသူများထက် ရင်းနှီးခင်မင်သူ ပေါလှ

ကြောင်း တွေ့ရှိရလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူ၊ မိမိက တံခါးဖွင့်ဟထားမှသာ တစ်ဖက်လူ ဝင်လာနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မိမိကို တစ်ဖက်လူတို့ အမှန်အတိုင်း မြင်သွားမှာ စိုးရွံ့ပါသလား။ ရင်းနှီးခင်မင်မှုအတွက် သည်လောက်ကလေးတော့ ဖာစ်ခါတစ်ရံ စွန့်စားသင့်သည် ထင်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ချစ်သူ ခင်သူ နီးနီးစပ်စပ် ဆက်ဆံနေသူများ အနေနှင့် လောလောဆယ် ကျွန်တော်တို့ အားတက်ရွှင်လန်းနေသလား စိတ်တိုစိတ်ညစ်နေသလား ဆိုသည်ကို သိခွင့်ရနေဖို့ လိုပါသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က သူတို့အိမ်ထောင်ရေးအကြောင်း ပြောပြသည်။

'အရင်တုန်းက ကျွန်မတို့လင်မယား သိပ်ရန်ဖြစ်တာ၊ ဖြစ်တာတွေကလဲ များသောအားဖြင့် ဘာအကြောင်းမှ မဟုတ်ဘူး၊ အမိက က တစ်ယောက်ယောက် စိတ်တိုနေတဲ့အချိန်မှာ သွားသွားငြိတာ၊ တစ်နေ့တော့ ကျွန်မတိရှင်ဘာန်ရုံမှာ လျှောက်ကြည့်ရင်းနဲ့ အင်မတန်ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်ဆိုတဲ့ မြေပလုတ်တုတ်တွေတောင် မပေါက်ခင် အသံပေးတတ်ပါကလားဆိုတာ သတိထားမိလိုက်တယ်၊ အဲဒီတော့ မြွေတောင် ကြိုသတိပေးသေးရင် ငါတို့လူတွေက ဘာလို့ မလုပ်နိုင်ရမှာလဲလို့ စဉ်းစားမိပြီး၊ အခုတော့ ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်လုံး အကြောင်းကြောင်းကြောင့် သိပ်စိတ်ညစ်နေ စိတ်တိုနေတဲ့ အခါမျိုးမှာ တစ်ယောက်ကို တစ်

မြောက် ကြိုကြိုတင်တင် အရိပ်အခြည်ပြထားလိုက်တယ်၊ အဲဒါ တကယ် အလုပ်ဖြစ်တယ်၊'

မှန်သည်။ အတူဆက်ဆံနေရသူကို တစ်စုံတစ်ရာ ဖုံးကွယ်ထားမိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဆက်ဆံရေးမှာ နည်းနည်းလေးတော့ လျော့သွားစမြဲဖြစ်သည်။ စင်စစ် ကိုယ့်အတွင်းစိတ် အနေအထားကို ဖွင့်ဟဖို့ ဆိုသည်မှာလည်း အခါခပ်သိမ်း လွယ်ကူသည်တော့ မဟုတ်။ သို့သော် သူတစ်ပါးအပေါ် ရိုးစင်းပွင့်လင်းနိုင်ခြင်း မရှိဘူးဆိုက မိမိစိတ်တွင်းမှာလည်း တကယ်ရှင်းလင်းမှန်ကန်နေမည် မဟုတ်ပါ။ ဟန်ဆောင်မှု အဖုံးအကာတွေ မပါသည့် တကယ့်အစစ်အမှန် အနေအထားအားဖြင့်သာ ကျွန်တော်တို့ နီးစပ်ကျွမ်းဝင်သူများအတွက် နှစ်သက်စရာ လက်ဆောင်မွန်တွေ ပေးအပ်နိုင်ပါမည်။ ဝေါ့လ်(တ) ဝှစ်တမင် ပြောဖူးသည့် စကားအတိုင်း 'သည်မှာကြည့်၊ ငါပေးသည်မှာ ဩဝါဒမဟုတ်၊ မဆိုလောက်ဖွယ် စွန့်ကြဲမှုလည်းမဟုတ်၊ ပေးပြီဆိုလျှင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အလုံးစုံ ငါပေး၏၊' ဟူ၍ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုနိုင်ပါမည်။



၆
စိတ်ထောင်း ကိုယ်ကြေ

သားဇော

အစာလမ်းကြောင်း ရောဂါ ပါရဂူထံ လူနာအမျိုးသမီး တစ်ဦး ရောက်လာသည်။ အမျိုးသမီးအမည်က ကေသီဘဏ္ဍလာ။ အသက် ငါးဆယ်နီးပါးခန့် ရှိပြီ။

အမျိုးသမီးက သူမမှာ အစာအိမ်မကောင်းသည့်အကြောင်း၊ သည့်အပြင် လူက အမြဲနုံးခွေကာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်ကြောင်း၊ ညဘက် ကောင်းကောင်း မအိပ်နိုင်၊ အစာလည်း ကောင်းကောင်း မစားနိုင်၊ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း အကြောအခြင်တက်သလို မရိုးမရွနှင့် အနေရအထိုင်ရခက်လှကြောင်းများပါ ပြောပြသည်။

• မူရင်း။ ။ Blake Clark ၏ Your Emotions Can Make You Ill

ဆရာဝန်က သူမအတွက် လိုအပ်သော စစ်ဆေးမှုများ အားလုံး ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်သည်။ သို့သော် ဘာထူးခြားချက်မျှ မတွေ့ရ။ အားလုံး အကောင်းချည်း ဖြစ်နေသည်။ သို့နှင့် လူနာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနေအထားများကို ဆက်၍ စူးစမ်းသည်။ သည်အခါကျမှ သူမမှာ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေရသည့် အဓိက အကြောင်းရင်းကို သူ သွားတွေ့သည်။

မစ္စစ်ဘတ္တလာမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ကြီးကြီးမားမားတစ်ခု အတွင်းကျိတ် ဖြစ်ပွားလျက် ရှိနေသည်။ ပြဿနာက သူမ၏ သားနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ သားက ကျောင်းမှာ မူးယစ်ဆေးဝါး ရောင်းချသည့် အမှုအတွက် ဖမ်းဆီးအရေးယူခြင်း ခံထားရသည်။ သည်သားအတွက် သူ့မှာ စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်းကြီးစွာ ခံစားနေရသည်။ သားအတွက် လူအများကြား မျက်နှာမပြဝံ့ ဖြစ်နေရသလို တစ်ဖက်ကလည်း သားလေး သည်လိုဖြစ်ရခြင်းတွင် မိမိအပြစ်မကင်းဟု ခံစားနေရသည်။

အနေအထားကို သိသွားပြီးသည့်နောက် ဆရာဝန်က သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဘာအနာရောဂါမှ မရှိသည့်အကြောင်း ဦးစွာပထမ ရှင်းပြသည်။ သည့်နောက် သူမ နှလုံးသားထဲမှာ ဖိစီးနေသည့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကူညီသည်။

နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် တစ်လတစ်ကြိမ် မစ္စစ်ဘတ္တလာ ဆရာဝန်ထံ သွားကာ သူမ၏ အခြေအနေများအကြောင်း နာရီဝက်ခန့်စီ ပြောဆိုဆွေးနွေးသည်။ အချိန်ကာလကလည်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ကုစားပေးသော သဘောရှိရာ မစ္စစ်ဘတ္တလာမှာ ကိုယ်

ကာယ ဝေဒနာတွေ တဖြည်းဖြည်းရှင်းလင်းသက်သာသွားခဲ့သည်။ အရင်းခံပြဿနာက ပြီးပြေမသွားသေးသော်လည်း ယင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုမဖြစ်အောင်ကား သူ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

ရောဂါအစွဲ

အရေပြားရောဂါ ပါရဂူထံသို့ လူနာအမျိုးသားတစ်ဦး ရောက်လာသည်။ အမည်က ဒင်နီယယ် စတီးဝပ်။ အသက်က ငါးဆယ်ကျော်။

သူ့မှာ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြား ယားဖုကြီးတွေ ပေါ်တာ နှစ်နှစ်ခန့် ရှိနေပြီ။ ဆရာဝန်တွေ ပြခဲ့ပြီးပြီ၊ ပေးသည့် ဆေးတွေလည်း စားခဲ့ လိမ်းခဲ့ပြီ။ သို့သော် ခဏပဲ သက်သာပြီး ပြန်ပြန် ထကြွသည်။

အရေပြား ပါရဂူက သေသေချာချာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးနောက် အရေပြားရောဂါစစ်စစ် မဟုတ်ကြောင်း သိသွားပြီး လူနာ၏ ရာဇဝင်ကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် စူးစမ်းလေ့လာသည်။ သည်တော့မှ လူနာ စတီးဝပ်၏ ဖခင်မှာ အရေပြားကင်ဆာ ရောဂါတစ်မျိုးဖြင့် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ကြောင်း သိလာရသည်။ စတီးဝပ်မှာ ဖခင်ကဲ့သို့ အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်မှာ တွေးကြောက်သော စိတ်တစ်ခု စွဲကပ်နေချေသည်။

သည်အစွဲကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရန်အတွက် ဆရာဝန်က ယားနာ ဖြစ်နေသည့်နေရာမှ အရေပြားစကို ဖဲ့ယူကာ အသားမျှင် လေ့

လာမှု (ဘိုင်အော့ပ်စီ) ပြုလုပ်သည်။ ဘိုင်အော့ပ်စီက စတီးဝပ်၏ အရေပြားနာမှာ ကင်ဆာမဟုတ်ကြောင်း အဖြေထုတ်ပေးသည်။ သူ့ဖခင်တုန်းက ကင်ဆာဟုတ်မဟုတ်ကို ဘိုင်အော့ပ်စီက အဆုံးအဖြတ်ပေးခဲ့သည်ဖြစ်ရာ ယခု သူ့ကိုလည်း ဘိုင်အော့ပ်စီ လုပ်ကြည့်ပြီး ကင်ဆာမဟုတ်ကြောင်း သေချာပြီဆိုလျှင် ဘာမှ ပူစရာမလိုတော့ဟု စတီးဝပ် စိတ်အေးသွားသည်။ တစ်ပတ်မျှ အကြာမှာပင် စောစောက ကင်ဆာလား အောက်မေ့နေရသည့် သူ၏ အရေပြားနာများမှာ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားတော့သည်။

အိမ်ထောင်ရေးကို တွေးကြောက်သူ

အယ်လင်ပါဝဲလ်က အသက် ၂၇ နှစ် ရှိပြီ။ သူမမှာ အထက်တန်းကျောင်းသူဘဝကတည်းက အရိုးအဆစ်တွေ တောင့်တင်းကိုက်ခဲသော ဝေဒနာတစ်ခု ခံစားခဲ့ရသည်။ ထိုစဉ်က ဆေးခန်းကောင်းကောင်းတစ်ခုမှာ ပြသည့်အခါ ဆရာဝန်က ရူမာတွိုက် အဆစ်ရောင်ရောဂါဟု သတ်မှတ်ခဲ့သည်။

သည်ကနေ့တော့ သည်ရောဂါအကြောင်း ဆွေးနွေးရင်း သူမမှာ တိတ်တခိုး စွဲကပ်နေသည့် ကြောက်စိတ်တစ်ခုအကြောင်းပါ ဆရာဝန့်ထံ ဟယ်လင် ဖွင့်ဟမိသည်။

ဟယ်လင့်မှာ ချစ်သူရှိသည်။ သူတို့နှစ်ဦး ဆုံတွေ့ခဲ့သည်မှာ ခြောက်နှစ်မျှ ကြာခဲ့ပြီ။ ယခုရက်ပိုင်းအတွင်းမှာတော့ သူတို့ လက်ထပ်ရန် စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းဖြစ်ခဲ့ကြသည်။

သည်မှာပင် သူ့ကြောက်စိတ်က ပို၍ကြီးထွားလာခဲ့သည်။

သူ့ မှတ်မိသည့်အရွယ်မှစ၍ သူ့အမေနှင့် အဖေက လုံးဝ မသင့်မြတ်ခဲ့ကြ။ ကလေးတွေကို ငဲ့ညှာ၍သာ မကွဲကွာခဲ့ကြသော်လည်း မတည့်အတူနေသော အိမ်ထောင်မှာ အမြဲစိတ်မချမ်းမြေ့စရာဖြစ်ခဲ့ရသည်။ အထူးသဖြင့် စနေ တနင်္ဂနွေရက်အားများတွင် အိမ်၌ လင်မယား ဆုံမိကြတိုင်း စကားများကြမြဲဖြစ်ရာ စိတ်ညစ်သည့်ဒဏ်ကို မခံနိုင်ရှာသည့် ဟယ်လင်ခမျာ တနင်္လာနေ့တွေ မကြာခဏ ကျောင်းပျက်နေလေ့ရှိခဲ့သည်။

ယခု စေ့စပ်ပြီဆိုတော့ သူ့ အကြောက်ကြီး ကြောက်ခဲ့သည့် အိမ်ထောင်ရေး ပဋိပက္ခတွေ ကိုယ်တိုင်ထပ်မံကြုံတွေ့ရမှာ တွေးပူလာသည်။ တစ်ဖက်မှာလည်း အဆစ်ရောင်ရောဂါက ပို၍ ထကြွလာခဲ့သည်။

ဟယ်လင့်ပြဿနာကို သိနားလည်သည့် ဆရာဝန်က သူမ မိဘတွေ၏ မပြေလည်သော အိမ်ထောင်ရေးဘဝအကြောင်းကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာပြသည်။ ပဋိပက္ခပွားရသည့် အရင်းခံအကြောင်းတွေ တစ်ခုစီ ထုတ်ပြကာ သူမတို့မှာ သည်လိုအကြောင်းကိစ္စတွေ မရှိသဖြင့် မိဘများတုန်းကလို ခိုက်ရန်ဒေါသတွေ ပွားစရာမရှိကြောင်း စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ကြုံစရာအကြောင်း လုံးဝမရှိကြောင်း ဟယ်လင်သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြသည်။

နောက်တော့ ဟယ်လင်လက်ထပ်ဖြစ်သည်။ သားသမီးတွေ မွေးဖွားသည်။ သူ ကြောက်သည့် အိမ်ထောင်ရေး ပဋိပက္ခတွေ သူ မကြုံရခဲ့။ သည့်အပြင်၊ အရွယ်ရောက်စအချိန်လောက်ကတည်းက သူမအား နှိပ်စက်လာခဲ့သည့် အဆစ်ရောင် ရောဂါမှာလည်း

အိမ်ထောင်ကျပြီး များမကြာမီမှာပင် ရှင်းလင်းပျောက်ကွယ်သွား ခဲ့သည်။

စိတ်အကြောင်းရင်းခံ

အထက်မှ ပုဂ္ဂိုလ်သုံးယောက်၏ အဖြစ်သည် လွန်ကဲသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ကြောင့် လူ့ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပုံအကြောင်းကို ပြသနေသည့် သာဓကေများပင် ဖြစ်သည်။

စင်စစ်၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်တို့ကြောင့် ဖြစ်သည့် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ပျက်ယွင်းမှုများကား အမျိုးပေါင်း စုံလင်လှပါသည်။

လွန်ကဲသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကြောင့် ခေါင်းက ဆံပင်တွေ အဆုပ်လိုက် ကျွတ်ထွက်နိုင်သည်။ ဦးခေါင်း ကွဲထွက်မတတ် ပြင်းထန်သော ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရနိုင်သည်။ အမြဲနှာစေးနေ နှာခေါင်းပိတ်နေနိုင်သည်။ အလိုလိုနေရင်း အရေပြားက ယားယံကာ အင်ပျဉ် အဖုအပိမ့်တွေ ထွက်နိုင်သည်။ နှာတချီချီ၊ နှာရည်တရွှဲရွှဲ၊ မျက်ရည်တရွှဲရွှဲ ဖြစ်နေနိုင်သည်။ အလိုအလျောက် လေပြွန်တွေ ရောင်ရမ်းကာ ချောင်းဆိုးမည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်မည်။ တချို့ဆိုလျှင် ဘာကြောင့်မှန်းမသိ၊ သွားတွေ မခိုင် ယိုင်နဲ့လာကာ အချိန်မတန်ဘဲ ကျွတ်ကုန်မည်။

တချို့လူများကျတော့ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အစာအိမ်က ခံရသည်။ အစာအိမ်မှာ အနာအဆာဖြစ်ကာ ဗိုက်အောင့်ခြင်း ဝေဒနာ ခံစားရမည်။ တချို့အမျိုးသမီးများမှာ စိတ်ပင်ပန်းမှုဒဏ်

ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့၊ အမျိုးသားများ၌ လိင်စိတ်ချို့ယွင်းကာ ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

စိတ်ထောင်း၍ ကိုယ်ကြေသည့် လက္ခဏာများပေတည်း။

တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲခြင်းကြောင့် အသက်ပင် ဆုံးရတတ်ပါသည်။

တက္ကဆပ်ပြည်နယ် ဟျူစတန်မြို့မှ လုပ်ငန်းရှင် သူဌေးတစ်ယောက်မှာဖနီးသည်နှင့် ရန်ဖြစ်သည်။ အော်ကြီးဟစ်ကျယ်စကားများပြီးနောက် 'မင်း ငါ့ကိုဘယ်တော့မှပြန်တွေ့ရမှာမဟုတ်ဘူး' ဟု ပြောကာ ကားမောင်းပြီး ထွက်သွားသည်။ များမကြာမီပင် သူနိမိတ်ဖတ်ခဲ့သည့် စကားအတိုင်း တကယ်ဖြစ်လေသည်။ အဝေးပြေး လမ်းမကြီးပေါ်တွင် ကားကို ဒလကြမ်းမောင်းလာစဉ် ထရပ်ကားကြီးတစ်စင်းနှင့် ခေါင်းချင်းဆိုင် တိုက်မိပြီး သူသေဆုံးသွားခဲ့သည်။

သည်လိုသေဆုံးရသူမျိုးမှာ သူတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပေ။ ဟျူစတန်မြို့မှ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့၏ သုတေသနပြုချက်အရယာဉ်တိုက်မှု ဖြစ်ပြီး သေဆုံးရသည့် ကားမောင်းသူများ၏ ထက်ဝက်ကျော်မှာ မကွယ်လွန်မီ ၂၄ နာရီအတွင်းက ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပဋိပက္ခကြီးကြီးမားမား ဖြစ်ပွားခဲ့သူများ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ဆေးရုံ ဆေးခန်းများသို့ ရောက်ရှိလာသည့် လူနာများထဲတွင် စိတ်အကြောင်းရင်းခံ ဝေဒနာသည်တွေ များပြားလှကြောင်း ဆရာဝန်များ သိရှိကြသည်။ သမားတော်ကြီးများ၏ ခန့်မှန်းချက်အရ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိသော လူနာများ၌ ကိုယ်ပိုင်း

ဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှု တစ်စုံတစ်ရာမျှ မရှိဟု ဆိုသည်။ သည်လို လူနာများထဲတွင် အထူးသဖြင့် သနားစရာကောင်းသည်က လူငယ်လူရွယ်ကလေးများ ဖြစ်သည်။ သူတို့ကိုယ်တိုင် မသိ၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းလည်း မရှိသည့် အင်အားများ၏ ခြယ်လှယ်ခြင်းကို သူတို့ခံခဲ့ကြရသည်။

ဥပမာ၊ အယ်လင်းဆိုသော မိန်းကလေး ဆိုပါစို့။ သူ့မှာ အစားစားချင်စိတ် မရှိ။ ဘာကျွေးကျွေး ငြင်းသည်။ ထို့ကြောင့် အသက် ၁၃ နှစ်အရွယ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ၅၅ ပေါင်မျှပဲ ရှိနေသည်။ အရပ်ကတော့ ပုံမှန်မျှ ရှိသည်။ သို့နှင့် ဆေးရုံတင်၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးသည့်အခါ စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ခံတွင်းပျက်ရောဂါ ဟူ၍ အဖြေထွက်လာသည်။

စိတ်ကြောင်းရင်းခံဆိုလျှင် ဘယ်စိတ်တွင် အရင်းခံသနည်း။ ဘယ်အကြောင်းကြောင့် သူ့ကိုယ်သူ အစာမကျွေးချင်သည့် စိတ်ဖြစ်ပေါ်ရသနည်း ဆက်လက်စူးစမ်းရပြန်သည်။

မိခင်နှင့် ဖခင်ကို အရင် ဆွေးနွေးမေးမြန်းသည်။ သဲလွန်စ တစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်မလာ၊ သူတို့မိသားစုဘဝက သာသာယာယာပဲဟု မြင်ရသည်။ သို့နှင့် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်တစ်ဦးက အယ်လင်း အား အိပ်မွေ့ချပြီး သူ့နောက်ကြောင်းရာဇဝင်တစ်ခုလုံးကို မေးမြန်းဖော်ထုတ်သည်။ သည်အခါ အယ်လင်း ငယ်စဉ်က ဖခင်ထံ အထူးဂရုစိုက်ခံရတာ၊ အဲသည်နောက် ဖခင်လုပ်ငန်း အဆင်မပြေဖြစ်ကာ အစာအိမ်ရောဂါ ရလာတာ၊ မိခင်နှင့်တကျက်ကျက်ရန်ဖြစ်တာ၊ နောက်ပိုင်းမှာ လုပ်ငန်းသစ် ထူထောင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစား

နေရသဖြင့် အမြဲအိမ်ပြန်နောက်ကျကာအယ်လင်းကိုလည်း လုံးဝ ဂရုမစိုက်နိုင်သလောက် ဖြစ်သွားတာ စတာတွေ သိလာရသည်။

သူ့ဖခင် အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်စဉ်က အစာမစားနိုင်တာ၊ မကြာခဏလည်း အော့အန်တတ်တာတွေ အယ်လင်းအတွင်းစိတ်ထဲမှာ စွဲနေသည်။ ထို့ကြောင့် ဖခင်၏ ဂရုစိုက်မှုကို ခံယူလိုစိတ် ပြင်းပြနေသော အယ်လင်းအား သူမ၏ မသိစိတ်က ဖခင်အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်စဉ်က ဝေဒနာမျိုး ပုံတူကူး ခံစားခိုင်းထားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ဆရာဝန် သုံးသပ်၍ရလေသည်။

ဆရာဝန်က မိသားစုတစ်ခုလုံးကို လေးငါးကြိမ် တွေ့ဆုံကာ အယ်လင်း၌ ကပ်ငြိနေသည့် စိတ်အစွဲအကြောင်း၊ ယင်းအစွဲ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခြေအနေများနှင့် ယင်းကို ရှင်းလင်းပယ်ဖျောက်ရန် နည်းလမ်းများအကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုသည်။ အယ်လင်းကိုယ်တိုင် သူ့ရောဂါကိုသူ သဘောပေါက်ပြီး၊ မိခင် ဖခင်များကလည်း ကြင်နာယုယမှု ဂရုတစိုက်ပြုလာသည့်အခါ တဖြည်းဖြည်း အစာ ပြန်စားနိုင်လာသည်။ နောက်ပိုင်း နှစ်များ၌မူ တောက်လျှောက် ကျန်းကျန်းမာမာဖြစ်သွားပြီး သူများနည်းတူ တက္ကသိုလ်ကောလိပ်များပါ ဆက်လက်တက်ရောက်နိုင်ခဲ့လေသည်။

ဘာကြောင့် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ ဖြစ်ရသလဲ

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဟူသည် လူ၏ပုံမှန်သဘာဝတစ်ခုပင် ဖြစ်၏။ ကျန်းမာမှုအတွက် အထောက်အကူပြုရုံမက လူ့အသက်ကိုပင် ကယ်တင်နိုင်သော ယန္တရားတစ်ခု ဖြစ်၏။

ဥပမာ၊ လူ၌ အန္တရာယ်တစ်ခု ရုတ်တရက်ကြုံသည် ဆိုပါစို့။ အန္တရာယ်ဟု သိလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိတ်လန့်သွားသော စိတ်က ရုတ်တရက် လှုပ်ရှားဖြစ်ပေါ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အရေးပေါ် အခြေအနေအတွက် ချက်ချင်း ပြင်ဆင်ပေးသည်။ သွေးဖိအား တက်လာသည်။ အဒရီနလင် ဓာတ်တွေ သွေးကြောများ တစ်လျှောက် စီးဝင်ဖြန့်ကျက်သွားသည်။ ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းသွားသည်။ လူသည် အန္တရာယ်ပြုသောအရာကို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရန်သော်လည်းကောင်း၊ အမြန်ဆုံး တိမ်းရှောင် ထွက်ပြေးရန်သော်လည်းကောင်း အဆင်သင့်ဖြစ်သွားသည်။ ဤသည်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားတတ်မှုက လူအား အကာအကွယ်ပြုပုံဖြစ်သည်။

အန္တရာယ်ကြုံရနိုင်သည့် အနေအထား ပြီးစီးသွားပြီဆိုလျှင်မူ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ လျော့ပါးငြိမ်သက်ကာ လူက သက်သောင့်သက်သာ အနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိမည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် အကယ်၍ အန္တရာယ်ကြုံနိုင်သည်ဆိုသော အနေအထားမျိုး (ဝါ) အရေးပေါ် အခြေအနေမျိုးက တော်ရုံနှင့် မပြီးစီးဘဲ ရှည်ကြာစွာ ဖြစ်ပေါ်နေမည်ဆိုပါစို့။

ဥပမာ၊ ရန်သူက တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ချောင်းမြောင်းပစ်ခတ်ပြီး ပြီးသွားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ခဏခဏ လာပစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် အဆက်မပြတ် တိုက်ခိုက်နေခြင်းမျိုး။ လင်မယား တစ်ကြိမ်တစ်ခါ **စကား**အချေအတင် ပြောရခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်မိ**တိုင်း** ရန်ဖြစ်နေရခြင်းမျိုး။ မလိမ္မာသော သားသမီးကြောင့် စိတ်**ညစ်စရာ** ပြဿနာတွေ အတောမသတ် ရင်ဆိုင်နေရခြင်းမျိုး။ အ

ဆင်မပြေသော အထက်လူကြီး၏ လက်အောက်၌ အလုပ်လုပ်နေရခြင်းမျိုး။

သည်အနေအထားမျိုးများ၌မူ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ အားငယ်ကြောက်ရွံ့ခြင်း စသည့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများက အခိုက်အတန့်မဟုတ်ဘဲ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေပေတော့မည်။

သည်အခါမျိုးတွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဘာတွေဖြစ်ပေါ်လာသနည်း။ အစာအိမ်နာ (peptic ulcer)ဖြင့် ဥပမာပြပါမည်။

လူ၏ အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်တို့တွင် အစာချေရည် ထုတ်ပေးသည့် ဂလင်းများ ရှိသည်။ သည်အစာချေရည်တွင်ပါသည့် အက်ဆစ်နှင့် အခြားဓာတ်များသည် စားလိုက်သော အစာများ ကျေညက်အောင် ချေဖျက်ပေးသည်ဖြစ်ရာ လူအတွက် မရှိမဖြစ်ပစ္စည်းများဟု ဆိုနိုင်သည်။ သို့သော် သည်အစာချေရည်များသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်သည့်အခါမျိုးတွင် နဂိုပုံမှန်ထက် အဆများစွာ ပို၍ ထွက်လာတတ်သည်။ ဗိုက်ထဲတွင် အစာမရှိချိန် ထွက်လာသည့် အစာချေရည်များသည် အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်တို့၏နံရံကို စားကာ အနာများဖြစ်စေတတ်သည်။ သည်အနာများကို ကုစားလိုလျှင် အစာချေရည်ကို ဖျက်သည့်ဆေးများချည်း ပေး၍ မရ။ အစာချေရည် လွန်ကဲစွာ ထွက်စေသည့် အဓိကအကြောင်းဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုများကိုပါ ဖယ်ရှင်းပေးရမည် ဖြစ်သည်။

သို့သော်၊ စိတ်ဖိစီးမှု လွန်ကဲသူတိုင်း အစာအိမ်နာ ဖြစ်ကြ

သည်တော့မဟုတ်ပါ။ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ ဖြစ်ကြရာ၌ လူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ထိခိုက်သော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းချင်း မတူကြ။ အစာအိမ် အားနည်းသူက အစာအိမ်မှာ လာထိသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ခံနိုင်ရည်နည်းသူက ပန်းနာရင်ကျပ် ဖြစ်သည်။ ခေါင်းကိုက်လွယ်သူက ထစ်ခနဲဆို ခေါင်းကိုက်သည်။

သည်ကိစ္စက အမျိုးအရိုးနှင့်လည်း ဆိုင်တတ်သည်။ ဥပမာ၊ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး၏ သုတေသနပြုချက်အရ ၄င်းထံ ရောက်ရှိသည့် အစာအိမ်အနာဖြစ်သူများအနက် ၈၉ ရာခိုင်နှုန်းတွင် အနည်းဆုံး မိဘတစ်ဦးဦးတော့ အစာအိမ်နာ ဖြစ်ဖူးသည်ဟု ဆိုသည်။ အလားဂျစ် (ဓာတ်မတည့်) ဖြစ်လွယ်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ် ဖြစ်တတ်ခြင်းတို့သည်လည်း အမိ အဖမှ သားသမီးသို့ ဆင့်ကမ်းရောက်ရှိနိုင်သည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အားပျော့မှုများပင် ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးချင်းတို့၏ စရိုက်သဘာဝများကလည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲလျှင် သူ၌ မည်သည့်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွင် ထိခိုက်မှုဖြစ်မည်ကိုအဆုံးအဖြတ်ပေးတတ်သောသဘောရှိသည်။ ဥပမာ၊ ဒေါသထွက်သည့်အခါတိုင်း အံတကြိတ်ကြိတ် လုပ်တတ်သူ ဆိုပါစို့။ သူများတကာထက် ပို၍ ပါးစပ်ထဲတွင် ရေစီးကမ်းပြိုနာဖြစ်စရာ အကြောင်းရှိသည်။ အချို့လူများ၌ မကြာခဏဆိုသလို အံ့လွဲတတ်ခြင်း၊ တချို့၌ လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့သည်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲချိန် ၄င်းတို့တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မိတတ်သည့်

အမှုအကျင့်များပေါ် မူတည်၍ ရရှိလာသည့် ကိုယ်ပိုင်းရောဂါများပင် ဖြစ်သည်။

လူ့အသီးသီး၏ လူရည်လူသွေးနှင့် အမှုအကျင့် ဓလေ့စရိုက်များကလည်း တချို့ရောဂါများကို သူတကာထက် ရလွယ်စေတတ်ကြောင်းနှင့်၊ ရောဂါပျောက်ကင်းမှု မပျောက်ကင်းမှုတို့တွင် သက်ဆိုင်ရာ လူနာ၏ အဆိုးမြင်စိတ် အကောင်းမြင်စိတ် ဘဝကို တန်ဖိုးထားစိတ် မထားစိတ် စသည့် မတူညီသော စိတ်ထားများကလည်း များစွာသက်ရောက်မှု ရှိတတ်ကြောင်း ဆေးပညာရှင်တို့ တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

စိတ်ကြောင်းရင်းခံလား ကိုယ်ကာယဝေဒနာစစ်စစ်လား

ဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်သည့်အခါ ဒါသည် စိတ်ကြောင်းရင်းခံလား ကိုယ်ကာယဝေဒနာစစ်စစ်လား ကာယကံရှင်ဘာသာ ခွဲခြား သိရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သည်ကိစ္စက ဆရာဝန်ဖြေရှင်းရမည့်ပြဿနာ တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ယေဘုယျ ပြောနိုင်သည့် အချက်တစ်ခုက ကိုယ်ကာယ ဝေဒနာစစ်စစ်ဖြစ်က ရောဂါလက္ခဏာများသည် တိတိကျကျ ရှိမည်၊ တစ်သမတ်တည်း စွဲစွဲမြဲမြဲ ဖြစ်မည်။ အကယ်၍ စိတ်တွင် အဓိက အခြေခံသော ဝေဒနာမျိုးဖြစ်က ရောဂါလက္ခဏာများက မတိကျမရေရာ။ မူးခနဲ မိုက်ခနဲ ဖြစ်ချင်သလို၊ အိပ်မပျော်သလို၊ ညကြီးမင်းကြီး ထပြီး ရင်တွေတအားခုန်နေသလို၊ အမျိုးမျိုး ဖြစ်တတ်သည်။ ခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုးလည်း ပြောင်းလဲနိုင်

သည်။ အဆက်အစပ်မရှိသည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ရွှေ့ပြောင်းပြီးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့်၊ မိမိ ခံစားနေရသည့် ဝေဒနာသည် စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ဝေဒနာမျိုးများ ဖြစ်နေမည်လားဟု သံသယရှိပါက ဆရာဝန်အား မိမိစိတ်ထဲရှိသည်များကို စောစောစီးစီး ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းဖြင့် ရောဂါဇာစ်မြစ်ကို မြန်မြန်ရှာတွေ့ကာ အချိန်ကုန် လူပန်းမှု သက်သာစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

* * *

စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲသည့်အခါ ရောဂါဖြစ်နိုင်သည် မှန်သော်လည်း သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကမူ လူအား ကျန်းမာရှင်သန်စေသော သဘောရှိပါသည်။

မိမိနေအိမ်မှာ ပျော်ရွှင်မည်၊ မိမိအလုပ်အပေါ် ကျေနပ်မှု ရှိမည်၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများက ငါ့အား ချစ်ခင်နှစ်သက်ကြသည်ဟု ခံစားရမည်၊ မိမိဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် ချီးမွမ်းခြင်း ခံရသဖြင့် မကြာခဏ နှစ်ထောင်းအားရဖြစ်ရမည်။ ဆိုပါက သင်သည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ၏ အင်အားဖြည့်တင်းပေးခြင်းကို မှန်မှန် ခံယူနေရသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ဘာသာတရား ကိုင်းရှိုင်းခြင်းသည်လည်း စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ကိုယ်ရောဂါများ မဖြစ်ပွားရအောင် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသော အရာတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း

များ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားယူခြင်း၊ အစာအာဟာရ ပြည့်စုံမျှတစွာ မှီဝဲခြင်းတို့သည်လည်း စိတ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို အထောက်အကူပြုကာ အသက်ရှည်၍ အနာရောဂါကင်းသည့် သာယာချမ်းမြေ့သော ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်မိစေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။



၇

နေတတ်မှ ကျန်းမာမည် *

ကျန်းမာခြင်း၏ တန်ဖိုးကို မကျန်းမာသောအခါ၌သာ သိတတ်ကြ၏ဟူသော စကားတစ်ခွန်း ရှိသည်။

မှန်သည်။ မကျန်းမာသောအခါ စိတ်ညစ်ရသည်။ စိတ်ညစ်ရင်း ညစ်ရင်းမှ စောစောက စိတ်မညစ်ခဲ့ရသည့်ကာလကို တစိမ့်စိမ့် တွေးမိကြသည်။ ကျန်းမာတယ်ဆိုတာ တယ်တန်ဖိုးရှိပါကလား၊ မကျန်းမာစဉ်မှာ စိတ်ညစ်ပြီး ကျန်းမာတုန်းကတော့ ကျန်းမာခြင်းအတွက် ဝမ်းသာပျော်ရွှင်မှု မရှိခဲ့တာ နှစ်ထပ်ကွမ်း နစ်နာတာပါကလားဟု တွေးပြီး နှမြောမိတတ်ကြသည်။

---

* မူရင်း။ ။ Dr. John A. Schindler ၏ Your Mind Can Keep You Well

သို့သော်၊

ကျန်းမာခြင်းအတွက် ဝမ်းမမြောက်မိသူ၊ မကျန်းမာခြင်း အတွက် စိတ်ညစ်မိသူတို့ထက် ပို၍ နစ်နာသူကား စိတ်ညစ်ခြင်းကြောင့် မကျန်းမာဖြစ်ရသူတည်း။

ဟုတ်လား၊ အဲသည်လိုလူမျိုး ရှိသလားဟု မအံ့ဩမိပါနှင့်။ အဲသည်လိုလူမျိုးသည် နည်းနည်းပါးပါး မဟုတ်၊ အမြောက်အမြားပင် ရှိပါသည်။ သေသေချာချာ စာရင်းချကြည့်လျှင် သင်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့ပင် အဲသည်အထဲ ပါချင်ပါသွားနိုင်သည်ဟူ၍ ဆိုလိုက်ပါမည်။

စိတ်အကြောင်းရင်းခံ ရောဂါများ

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာမှာ အနာမျိုး ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးဟုဆိုလေ့ရှိကြသည်။ သည် ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးကို အကျယ်ခွဲလျှင် မည်မျှပွားများလိမ့်မည်တော့ မသိ။

သည်ကနေ့ခေတ် ကမ္ဘာ့ဆေးပညာမှာလည်း ရောဂါတွေကို သူ့ကဏ္ဍနှင့်သူ တူရာစုပြီး အမျိုးအစားခွဲလျှင်သာ ကိန်းဂဏန်း ခပ်သေးသေးနှင့် ပြော၍ရမည်။ အသေးစိတ်ခွဲရမည်ဆိုလျှင်တော့ ရောဂါအမျိုးပေါင်း ထောင်ချီ၍ နေပေမည်။

ယင်းရောဂါ အမျိုးပေါင်း မြောက်မြားစွာထဲမှာ ဘယ်ရောဂါသည် အဖြစ်အများဆုံးလဲ စူးစမ်းကြည့်သည့်အခါ ရောဂါတစ်ခုက ချွန်၍ထွက်လာသည်။

နှလုံးရောဂါလား၊

သွေးတိုးရောဂါလား၊

အစာအိမ်ရောဂါလား၊

မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သူ့ကြောင့် နှလုံးမှာလည်း ထိခိုက်နိုင်သည်။ သွေးလည်း တိုးသွားနိုင်သည်။ အစာလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်မှာလည်း ထိုးအောင့်နာကျင်သွားစေနိုင်သည် ဆိုသော ရောဂါမျိုး။

သည်ရောဂါကို စိတ်အကြောင်းရင်းခံ၍ ဖြစ်သော ရောဂါ **(Psychosomatic Illness)** သို့မဟုတ် **(Psychosomatic Disorder)** ဟူ၍ ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။ အကြောင်းရင်းခံက စိတ်မှ လာသည်။သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်၌ ရောဂါလက္ခဏာ အထင်အရှား ဖြစ်ပေါ်သည်။

အမေရိကန်ပြည်တွင် တစ်နေ့တစ်နေ့ ဆေးရုံ ဆေးခန်းများသို့ ရောက်ရှိလာကြသည့် လူနာများအနက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ၎င်းရောဂါဒဏ် ခံလာရသူများ ဖြစ်သည်ဟု ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဂျွန်၊ အေ၊ ရှင်ဒလာက ဆိုပါသည်။ တချို့ဆေးရုံများမှာ ဆိုလျှင် ကိန်းဂဏန်းက သည့်ထက် အများကြီးပိုသည်ဟူ၍ သူက ဆိုသည်။ သည်ရောဂါသည် လူမျိုးမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး၊ အလုပ်အကိုင် ဘဝအဆင့်အတန်းမရွေး လူတိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ ဆရာဝန်တွေ စမ်းသပ်ရ ခက်သည်၊ ကုသရတာလည်း စရိတ်စက ကြီးသည်ဟု ၎င်းက ထပ်ဆင့်မှတ်ချက်ချပါသည်။

သည်ရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်သနည်း မေးလျှင်မူ နေ့စဉ် ရင်

ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့် လူမှုဘဝပြဿနာများဒဏ်ကို မခံနိုင်၍ ဖြစ်သည်ဟု ဖြေရပေမည်။

ပူပန်သောကများ၊ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းများနှင့် ဘေးဒုက္ခများ။

လူမှန်လျှင် သည်အရာတွေနှင့် မလွဲမသွေ တွေ့ကြုံခံစားရမည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် တချို့လူများမှာ သည်ဟာတွေ သူများထက် ပိုများသည်။ အပူတွေ ဒုက္ခအကျပ်အတည်းတွေ ဖိစီးမှု လွန်ကဲလာလျှင် ၎င်းလူ၏ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှု ဆိတ်သုဉ်းပြီး အမြဲ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ကာ ယင်း၌ အကြောင်းရင်းခံသည့် ကိုယ်ကာယ ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

ရောဂါဖြစ်မည့် လူသုံးမျိုး

စိတ်အကြောင်းရင်းခံ ရောဂါ ဖြစ်ပွားကြသူများကို အကြမ်းဖျင်း သုံးမျိုးခွဲ၍ ရသည်။

တစ်မျိုးမှာ လောကကြီးကို အဆိုးဘက် အပျက်ဘက်မှချည်း အမြဲမြင်တတ်သူမျိုး ဖြစ်သည်။ ဥပမာ၊ ဦးစံ ဆိုသော လယ်သမားတစ်ဦး ဆိုပါစို့။ သူက စပါးစိုက်သည်။ သူ့စပါးခင်းကြီးက ကောက်နှံတွေ ဖြိုးအက်ကာ အလွန် နှစ်သက်စရာကြီး ဖြစ်သည်။ ဒါကို ကြည့်ပြီး မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ့အား၊ 'ဦးစံ၊ ခင်ဗျားစပါးခင်းကြီးကတော့ အရမ်းလှတာပဲဗျာ၊ အားရစရာကြီး' ဆိုတော့၊ ဦးစံက 'အလကားပါဗျာ၊ ရိတ်ချိန်မတိုင်ခင် ငှက်အုပ် ဝင်စားတာနဲ့ ကုန်မှာ' ဟု ဆိုသည်။

သို့သော် စပါးတွေက သူထင်သလို မပျက်စီး၊ ကောင်းစွာ ရိတ်သိမ်း၍ ရလိုက်သည်။ စပါးရောင်းပြီးသည့်အချိန် မိတ်ဆွေက တွေ့၍ မေးပြန်တော့၊ 'အင်း ကောင်းပါတယ်ဗျ၊ ရိတ်လို့ ရပါတယ်၊ ဈေးလဲ ရပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒီနှစ် ရတာ နောက်နှစ် ဒုက္ခရောက်ဖို့အတွက်ပဲဗျ၊ စပါးတွေ ဒီလောက်သီးပြီးတဲ့နောက်မှာ မြေကြီးက ဩဇာဓာတ် ခန်းပြီပေါ့ဗျာ၊ မြေဩဇာဖိုး အများကြီး အကုန်ခံပြီး မထည့်လို့ကတော့ နောက်နှစ် သွားပြီပဲ' ဟု ဆိုလေသည်။

ဦးစံတို့လိုလူမျိုးသည် တစ်နေ့သောအခါ စိတ်အကြောင်းရင်းခံ ရောဂါတစ်ခုခု မုချရမည့်လူမျိုး ဖြစ်သည်။ ရောဂါရပြီ ဆိုလျှင်လည်း သူများထက်ပြင်းထန်ကာ တစ်သက်လုံး ဂီလာနဖြစ်သွားဖို့ များပေသည်။ သူတို့ကို ကူညီနိုင်ဖို့ မလွယ်။

ဒုတိယအုပ်စုထဲမှာတော့ လူအတော်များများ ပါသည်။ ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေလည်း သည်အုပ်စုထဲမှာ ပါနိုင်သည်။ သည်လူတွေက အစိုးရိမ် အကြောင့်ကြ ကြီးသူများ။ ပူစရာမရှိ ရှာကြံပူနေတတ်သူများ။ ကိုယ်နှင့် တိုက်ရိုက်ပတ်သက်တာထဲက ပူစရာတစ်ခုမျှ ခေါင်းထဲဝင်မလာလျှင် လမ်းထိပ်က ကောင်မလေး အိမ်ပြန်နောက်ကျသည့် ကိစ္စကို တွေးပူမည်။ ဒီပုံစံအတိုင်း သွားနေရင် ဒီကောင်မလေးတော့ တစ်နေ့ဒုက္ခရောက်မှာပဲ စသည်ဖြင့်။

တတိယအုပ်စုကတော့ တကယ်က်အကြောင်းမလှ၍ဖြစ်စေ၊ မိမိ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပုံ နေရာမကျခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်စေ၊

ပြဿနာ အခက်အခဲ အစစ်များ ရင်ဆိုင်ကြရသူတွေ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ၊ စီးပွားရေး ပြဿနာ။

တတိယအုပ်စု လူများသည် စိတ်အကြောင်းရင်းခံ ရောဂါ ဖြစ်ပါက၊ ကုသရ လွယ်ကူလေ့ရှိသည်။ ဒုတိယအုပ်စု လူများကမူ သူတို့ထက် ကုရ နည်းနည်းပိုခက်ပြီး၊ ပထမအုပ်စုကတော့ ရောဂါ ပျောက်ဖို့ အခက်ဆုံးလူများ ဖြစ်သည်။

စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ

စိတ်၌ဖြစ်သည့် ပူပင်သောကနှင့် ဒုက္ခအခက်အခဲများသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ရောဂါဘယများ မည်သို့မည်ပုံဖြစ်ပေါ်စေပါသနည်း။

သည်အချက်ကိုသဘောပေါက်လိုက စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်ချိန် ခန္ဓာကိုယ်တွင် မည်သို့သောအပြောင်းအလဲများ ပေါ်ပေါက်သနည်း ဟူသည်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်၏။

ဥပမာ–ဒေါသ။

လူတစ်ယောက် ဒေါသထွက်သည်ကို အမူအရာမြင်ရုံဖြင့် ကျွန်တော်တို့ သိနိုင်ကြ၏။ မျက်နှာကြီး နီလာမည်၊ မျက်လုံးက ပြူးလာမည်၊ ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းလာမည်၊ တစ်ကိုယ်လုံး တဆတ်ဆတ်တုန်လာမည်။ သည်ဟာတွေသည် ဒေါသတည်းဟူသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပေါ်ပေါက်သည့် အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်သည်။ ဒေါသဒဏ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က ခံရသည့်သဘော။

သည့်လိုပဲ။ ရှက်သောစိတ်ကြောင့် ရုတ်တရက် မျက်နှာရှိသွေးကြောလေးတွေ ကျယ်ကာ မျက်နှာတစ်ခုလုံး သွေးရောင် လျှမ်းသွားနိုင်သည်။

အလားတူ၊ သွေး၊ အညစ်အကြေး စသည့်အရာတို့ကို မြင်၍ ဖြစ်ပေါ်သော စက်ဆုပ်ရွံရှာစိတ်ကြောင့် အစာအိမ်ကြွက်သားတွေ ကျုံ့ညှစ်ကာ ဝေါ့ခနဲ ထိုးအန်ချစေသည်။

အလားတူ၊ တစ်စုံတစ်ရာကိုမြင်ကာ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သော စိတ်ကြောင့် နှလုံးသွေးလှည့်ပတ်မှုများ ကမောက်ကမဖြစ်ကာ ဦးနှောက်သို့ သွေးအရောက်နည်းသွားသဖြင့် ရုတ်တရက် သတိလစ် မေ့မျောခြင်း ဖြစ်ရသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုများက ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် အဲသလို သက်ရောက်မှုတွေ ရှိသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်လျှင် သက်ရောက်မှုက ရုတ်တရက် အထင်အရှားဖြစ်မည်။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုက သိသိသာသာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဟုတ်၊ တအုံနွေးနွေး ဖြစ်နေတာမျိုး ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုကလည်း ရေရှည်စွဲကာ တစ်စချင်း ဖိစီးလာတာမျိုး ဖြစ်တတ်သည်။

အစိက သက်ရောက်လေ့ရှိသည့်
အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေသည် များသောအားဖြင့် ကြွက်သားများကို အနှောင့်အယှက်ပေးတတ်ကြသည်။

ကြွက်သား တောင့်တင်းမှု။

သင့်လက်ကို တအားကြီးမဟုတ် ခပ်တင်းတင်းလေးပဲ ဆုပ်ထားကြည့်ပါ။ အတော်ကြာလျှင် လက်တစ်ချောင်းလုံး တောင့်တင်း လာလိမ့်မည်။ သည့်ထက် အချိန်ကြာသော် ကိုက်ခဲနာကျင်လာပြီး လက်ကိုပြန်ဖြေလျော့လိုက်ပြီးသည့်နောက်တွင်ပင် တော်တော်နှင့် နာကျင်မှုမပျောက်တာ တွေ့ရလိမ့်မည်။

တအုံ့နွေးနွေး စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေသူတွေသည် အဲသည်သဘောမျိုး ဝေဒနာခံစားရတတ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အများဆုံး ခံရတတ်သည်က လည်တိုင်နှင့် ပခုံးနှစ်ဖက် အဆုံတစ်ဝိုက်က ကြွက်သားများ ဖြစ်သည်။

အဲသလိုထိခိုက်ခံစားရသည့်နောက်ကြွက်သားတစ်ခုက အစာရေမျိုရှိ ကြွက်သားများ ဖြစ်သည်။ အစာရေမျိုအပေါ်ပိုင်း ကြွက်သားများ တောင့်တင်းကျုံ့ညှစ်သည့်အခါ လည်ပင်းထဲ တစ်ခုခုနင့်နေဆို့နေသလို ခံစားရတတ်သည်။ မျိုချ၍ မကျ။ သို့သော်ကျသွားစရာပစ္စည်းလည်း လည်ချောင်းထဲမှာ မရှိ။ ကင်ဆာလားဘာလား တွေးတောပူပင်ကာ နောက်ထပ်ရောဂါတွေ ထပ်ဆင့်ပွားစေမည့် ဝေဒနာမျိုး။

အစာရေမျိုအောက်ပိုင်း ကြွက်သားများ တောင့်တင်းကျုံ့ညှစ်သည့်အခါတွင်တော့ ဝေဒနာက ရင်ညွန့်နားမှ ခံစားရသည်။ မအီမလည် ဖြစ်မည်။ ထိုးသလို အောင့်သလို နာသလိုဖြစ်မည်။ အစာအိမ်ရောဂါလား ဘာလား တွေးထင်စရာ။ တစ်ခါတစ်ရံဆိုလျှင် အစာအိမ် အနာရှိသူများလိုပင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိုးအောင့်

နာကျင်တတ်သည်။ သို့သော် ခါတော်မှန်ရိုက်ကြည့်လျှင်လည်း အနာတွေ့ရလိမ့်မည် မဟုတ်။

သည်လိုဝေဒနာသည်မျိုး နမူနာပြပါမည်။

ကုန်ခြောက်ရောင်းသည့် ဈေးသည်တစ်ယောက်။ သူ ဗိုက်အောင့်ပုံက အစာအိမ်နာသမားများနှင့် တစ်ထေရာတည်း။ သို့သော် သူ့အစာအိမ်မှာ အနာမရှိ။ သည်ကိစ္စ ဆရာဝန်က ရှင်းပြသည်ကို သူ တော်တော်နှင့် လက်မခံ။

သူ့မှာ ဈေးဆိုင်ပြိုင်ဘက်တွေ ရှိသည်။ မိန်းမက အမြဲတကျီကျီ လုပ်တတ်သည့် မိန်းမ။ သားတစ်ယောက်ကလည်း အတော်ဆိုးနေသည်။ အဲဒါတွေ တစ်ဖက် ဗိုက်အောင့်တာ တစ်ဖက်နှင့်ဆိုတော့ သူ တကယ်စိတ်ညစ်နေရသည်။ သို့သော် သူ့မှာ ငါးမျှားသည့် ဝါသနာလေး ရှိသဖြင့် အချိန်အား ရလျှင် သူ ငါးမျှားထွက်သည်။ အိမ်မှာနေလျှင် ဗိုက်မအောင့်သည့်နေ့ မရှိသော်လည်း ငါးသွားမျှားချိန်မှာတော့ လုံးဝ အကောင်း။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ချက်ချင်းပြန်အောင့်သည်။

အဲသည်အနေအထားကို ကိုယ်တိုင် တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ် သတိထားမိပြီးတော့မှ မိမိဗိုက်အောင့်ခြင်းသည် အစာအိမ်နာကြောင့် မဟုတ်၊ အိမ်က ပြဿနာတွေဒဏ် မခံနိုင်သောကြောင့်ပါတကားဆိုတာ သူ သဘောပေါက်သွားသည်။

အူ၊ သွေးကြော၊ အရေပြား

တချို့လူများကျတော့ အူမကြီး၏နံရံရှိ ကြွက်သားများ ကျုံ့ညှစ်မှု ဖြစ်တတ်ကြသည်။

အူမကြီးအထက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်လျှင် သည်းခြေအိတ်ရောဂါ တစ်ခုခု ဖြစ်သလား ထင်ရလောက်အောင် အပြင်းအထန် နာကျင်တတ်သည်။

အူမကြီး အောက်ပိုင်း၌ ဖြစ်လျှင်မူ ဝေဒနာက အူအတက်ရောင်ရောဂါနှင့် ဆင်တူယိုးမှား ရှိတတ်သည်။ ဆရာဝန်များအနေနှင့်တော့ ခွဲခြားနိုင်ကြပါသည်။

အစာလမ်းကြောင်း ကြွက်သားများအပြင် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ထိခိုက်ရသည့် အခြားကြွက်သားများကတော့ သွေးကြောများမှာ ရှိသည့် ကြွက်သားမျှင်များ ဖြစ်သည်။

'ငါက အိတ်ထဲ ပိုက်ဆံတစ်ထောင် ကိုးရာ မရှိရင် ခေါင်းကိုက်တတ်တယ်၊ ခေါင်းကလဲ နေ့တိုင်းကိုက်တာပါပဲကွာ'ဟု အချို့နောက်ပြောင်ပြောတတ်ကြရာ ဤသည်မှာ တကယ်ဖြစ်တတ်သည့်သဘာဝကို ပြောခြင်းဖြစ်၏။ ပိုက်ဆံမရှိ၍ စိတ်ညစ်ရခြင်း ပူပန်ရခြင်းဒဏ်သည် ဦးခေါင်းအတွင်းနှင့် အပြင်ရှိ သွေးကြော ကြွက်သားများပေါ်သို့ ကျရောက်သည့်အခါ ယင်းတို့ ကျုံ့ညှစ်ခြင်းကြောင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို ခံစားရလေသည်။

တစ်ဖန်၊

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် အရေပြားမှာ အနာအဆာဖြစ်နိုင်သည် ဆိုလျှင် အံ့ဩမိကြလိမ့်မည်။ မအံ့ဩပါနှင့်။ အရေပြားရောဂါက

ဆရာဝန်ထံ ရောက်ရှိလာသည့် လူနာတို့၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သည် ပင် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း စိတ်အနှောင့်အယှက် များခြင်းတို့ကြောင့် အရေပြားမှာ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သည့် အနာရောဂါများကို လာ ရောက်ပြသကြသူများဖြစ်သည်။ **Neurodermatitis** ဟု ခေါ် သည့် စိတ်အကြောင်းရင်းခံ အရေပြားရောဂါများသည် မိန်းမများ ၌ အထူးသဖြင့် လည်ကုပ်တွင် ဖြစ်တတ်၍ ယောကျ်ားများတွင်မူ ခြေထောက်အောက်ပိုင်း၌ အဖြစ်များသည်ဟု ဆိုပေသည်။

ကြွက်သားကျုံ့ညှစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည့် ဝေဒနာများအနက် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းသည်လည်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်၏။ ရင် ဘတ် နံရံရှိ အချို့သော ကြွက်သားများ၊ အထူးသဖြင့် လက်ဝဲဘက် အခြမ်း ကြွက်သားများ ကျုံ့ညှစ်ခြင်းဖြစ်သည့်အခါ ကျန်းမာရေး အသိ နည်းနည်းရှိသော လူအတော်များများပင် လက်ဝဲဘက် ဆို တာ နှလုံးရှိတဲ့ဘက်ပဲ၊ နှလုံးရောဂါများလား မသိဘူးဟု အစိုးရိမ် လွန်ကာ ဆရာဝန်ထံ ပြေးမိတတ်ကြသည်။)

အဒရီနလင်

မတော်တဆ ကားတိုက်ခံရမလို အထိတ်တလန့်ဖြစ်ရသည့် အနေအထားမျိုးတွင် သင်ဘာဖြစ်သနည်း။ သတိထားကြည့်ပါ။

အသက်ရှူမြန်လာမည်။ ရှိုက်၍ ရှူမိမည်။ ရင်ဘတ်က တဒိန်း ဒိန်း ခုန်မည်။ ပြီး မူးသလို ဝေသလိုဖြစ်သွားမည်။

ဒါတွေအားလုံးသည် သင့်စိတ်ထဲ ရုတ်တရက် ကြောက်သွား ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာသည့် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း အပြောင်းအလဲတွေ

ဖြစ်သည်။ သည်ကိစ္စတွင် အဓိက ဆောင်ရွက်သူက အဒရီနလင်ဟူသော ဟိုမုန်းဓာတ် ဖြစ်သည်။ ကြောက်သောစိတ်က ကျောက်ကပ် နှစ်ခုထိပ်ရှိ အဒရီနယ် ဂလင်းများကို သွား၍ နှိုးဆွသည်။ သည်အခါ ၎င်းဂလင်းများက အဒရီနလင်ဓာတ်များကို သွေးကြောများထဲ ထုတ်လွှတ်ပေးလိုက်သည်။ အဒရီနလင်ဓာတ် နှလုံးကို လှုန့်သည့်အခါ နှလုံးက တအားထခုန်သည်။ အသက်ရှူယန္တရားကို ထိန်းချုပ်သည့် ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းသို့ ရောက်သော် ချက်ချင်း အသက်ရှူနှုန်း မြန်လာသည်။ ဦးနှောက်သို့သွားသည့် သွေးကြောများကို နှိုးဆွသော် ၎င်းသွေးကြောများ ကျုံ့ကျဉ်းသဖြင့် ဦးနှောက်သို့ သွေးအရောက်နည်းသွားပြီး လူက မူးဝေဝေ ခံစားရသည်။

ကြောက်စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပြောင်းအလဲတွေ သိသိသာသာ ပေါ်ပေါက်နိုင်သလို ဒေါသစိတ်ကြောင့်လည်း ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေ အပြင်းအထန် ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။

အင်္ဂလိပ်ဆေးပညာရှင်ကြီး ဂျွန်ဟန့်တားမှာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ရှိသည်။ ရောဂါရှိတာ သိသလို သူ့စိတ်ကိုလည်း သူသိသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သူ့ကိုယ်သူ ဟောကိန်းထုတ်သည့်ပမာ 'ငါ့ကို ဒေါသထွက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ ပထမဆုံးကောင်ဟာ ငါ့ကို သတ်မယ့်ကောင်ပဲ' ဟူ၍ သူ ပြောလေ့ရှိခဲ့သည်။ နောက်၌ သူ ပြောသည့်အတိုင်း တကယ်ပင် ဖြစ်ခဲ့၏။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုတွင် အချေအတင် ငြင်းခုံရင်း သူ ဒေါသမထိန်းနိုင်ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ ဒေါသစိတ်က နှလုံးသွေးကြောကြွက်သားများ

ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ကျူးလွန်ခြင်း ဖြစ်စေခဲ့ရာ ယင်းဒဏ်ချက်ဖြင့်ပင် အသက်သေဆုံးခဲ့ရသည်။

ဘယ်လိုကာကွယ်မည်လဲ

စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါသည် အများအပြားမှာ သွားသွားလာလာနှင့် ဝေဒနာခံစားနေရသူများ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆေးရုံတက်နေရသူတွေ၏ ကိန်းဂဏန်းက မနည်း။ အလားတူ၊ အိမ်မှာပဲ လူမမာကြီးလုံးလုံးဖြစ်ကာ အိပ်ရာထဲ လဲနေသူတွေလည်း အမြောက်အမြား။

အဲသည်လူစုတွေထဲ မပါချင်လျှင် လုပ်ဆောင်ရန် အဓိကအချက်က ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ထိန်းကျောင်းပြုပြင်ဖို့ ဖြစ်သည်။ စင်စစ် တက္ကသိုလ်တိုင်း ကောလိပ်တိုင်းတွင် 'ဘဝနေနည်းအတတ်ပညာ' ဟူသော ဘာသာရပ်တစ်ခု ပို့ချပေးရန် သင့်၏။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နှိပ်စက်မည့် စိတ်သဘောထားမျိုးတွေကို ထိန်းသိမ်း ဖယ်ရှားတတ်အောင်၊ ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်တတ်အောင် ကျောင်းသားဘဝကတည်းက သင်ကြားပေးလိုက်သင့်၏။

သည်လို သင်ပေးရုံနှင့် လူတစ်ယောက် တစ်သက်လုံး စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်သွားနိုင်မည်လား မေးစရာရှိသည်။ အဲသည်လောက်ကြီးတော့လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ အထူး ပြောစရာ လိုမည်မထင်ပါ။

သို့သော် ဘဝမှာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နေထိုင်တတ်ရေး

အတွက် သတိပြုအပ်သည့်နည်းလမ်း အကြံပြုချက်တချို့ကို လိုက်နာကျင့်ကြံကြမည်ဆိုက အများသူငါထက်တော့ စိတ်ချမ်းသာမှုရကာ စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါများနှင့်လည်း ကင်းဝေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ .

သတိပြုရန် အချက်များ

ပထမ။ ။ကိုယ့်ကိုကိုယ် အစစ်အကြော မလွန်ပါနှင့်။ အမြဲအပြစ်ရှာ အနာရှာကာ အသေးအဖွဲ ချို့ယွင်းချက်ကလေးများ အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်မနေပါနှင့်။

ဒုတိယ။ ။ ကိုယ်လုပ်ရသည့် အလုပ်ကို ခင်တွယ်ပါ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ် ခင်တွယ်နိုင်မည့် အလုပ်မျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။

မည်သူမဆို လောကကြီးမှာ သင့်တင့်သော တစ်နေရာရလိုလျှင် အလုပ်တစ်ခုခုတော့ လုပ်ရမည်သာဖြစ်သည်။ အလုပ်ဆိုသည့်က စိတ်မပါလျှင် ပင်ပန်းလေးလံလှသလောက် စိတ်ဝင်စားသူ ဝါသနာပါသူအတွက်မူ လုပ်ရခြင်းသည်ပင် ပျော်စရာတစ်ခု ဖြစ်နေတတ်သည်။ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် ခင်တွယ်သည့်အခါ အလုပ်ကြောင့် ဖြစ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုမျိုး အလွန်နည်းပါးသွားမည် ဖြစ်သည်။

တတိယ။ ။ အပန်းဖြေစရာ 'ဝါသနာ' တစ်ခု ရှိပါစေ။ တာဝန်မရှိ၊ ငွေကြေးလည်း မျှော်ကိုးစရာမလိုသည့် အလုပ်တစ်ခုခု။ ဥပမာ–ငါးမျှားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း။ အလုပ်စားပွဲမှာ တစ်နေကုန် ထိုင်ရ၍ သောင်းညာသူသည် ညနေဘက် စိတ်လက်ပေါ့ပါး

ရွာ လမ်းလျှောက်ထွက်လိုက်ရသည့်အခါ အလုပ်ခွင်မှ ကိုယ်စိတ် ပင်ပန်းမှုတွေ လွင့်ပါးပျောက်ကွယ်သွားနိုင်မည်။

စတုတ္ထ။ ။ လူတွေကို နားလည်တတ် နှစ်သက်တတ်ပါ။

သူတစ်ပါးကို မကျေမနပ်ဖြစ်ရတာ၊ ငြီးငွေ့ တေးထားရတာ တွေသည် ပင်ပန်းဆင်းရဲစေသော အကြောင်းများသာဖြစ်သည်။ စိတ်ပင်ပန်းသလို ကိုယ်ခန္ဓာမှာလည်း ထိခိုက်ချတ်ယွင်းမှုတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

ဆေးရုံတက်ရသည်အထိ မကျန်းမမာဖြစ်လာသူတစ်ဦးကို စိစစ်သည့်အခါ သူ၌ ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အဓိက အကြောင်းသည် ရုံးမှာ အတူအလုပ်လုပ်သူတစ်ဦးကို ကြည့်မရ သောကြောင့် ဆိုသောအချက်သာဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

'ကျုပ် အဲဒီလို ခေါင်းဖြီးပုံ မကြိုက်ဘူးဗျာ၊ လေ တချွန်ချွန် လုပ်နေတာ ကြည့်မရဘူးဗျာ၊ စကားပြောရင် ဒီလိုဗျ၊ ဒီလိုဗျနဲ့ ပြောတာ ကျုပ်နားကြားပြင်းကတ်တယ်ဗျာ' စသည်ဖြင့် သူ ပြော ပြသည်။ ဆက်ပြီး စိစစ်ကြည့်တော့ သူ မကြိုက်တာ အဲသည်လူ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်။ အဲသည်လူလောက် မဟုတ်သော် လည်း သူနှင့် ဆက်ဆံရသမျှ အခြားလူများကိုလည်း အနည်း နှင့်အများ သူ မကြိုက်။ အိမ်မှာလည်း အမေကို စိတ်တိုင်းမကျ။ အဖေကို မကျေနပ်၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေကို သဘောမကျ။

သည်လိုလူမျိုးကတော့ အမြဲ စိတ်ဖိစီးကာ စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ရနေမည်သာဖြစ်သည်။

လောကကြီးမှာ နေလျှင် လူတွေနှင့် ဆက်ဆံရမည်။ အဲသည်

လူတွေကို မချစ်နိုင်လျှင်ပင် အပြစ်ချည်း မြင်မနေတတ်ဖို့တော့ ကြိုးစားရပေမည်။

ပဥ္စမ။ ။ မိမိ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း မရှိသော အခြေအနေမျိုးကို အလိုက်သင့် ခံယူတတ်သည့် စိတ်ဓာတ် မွေးမြူပါ။

လူဆိုသည်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နေရ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေ ရှိ၏။ သဘာဝလောက ရှိ၏။ ရိုးရာအစဉ်အလာတွေ ရှိ၏။ လွှမ်းမိုးနေသည့် လူမှုစနစ်တွေ ရှိ၏။ ဒါတွေမှာ ကိုယ်မကြိုက်တာ မနှစ်သက်တာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဟု ထင်တာတွေလည်း ရှိမှာ မုချ ဖြစ်၏။

သင် မကြိုက်သော သူတွေ၏ အပြုအမူကို သင် ပြင်နိုင်သလား၊ မကြိုက်သော စည်းကမ်းကလနားတွေ သင်ပြင်နိုင်သလား။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ပြင်ပါ။ ပြင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ပြင်နိုင်စွမ်း မရှိ၊ ကြိုးစားဖို့လည်း အားမရှိ ဆိုလျှင်တော့ သည်ဟာတွေနှင့် အလိုက်သင့် အလျားသင့် နေတတ်အောင် သင့်စိတ်ကို ပြုပြင်ရလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်လျှင် အခြောက်တိုက် သင်တစ်ယောက်တည်း ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရလိမ့်မည်။

ဆဋ္ဌမ။ ။ ဒုက္ခကို အကျယ်မချဲ့ပွားပါနှင့်။

သည်လောကကြီးထဲမှာ ဘယ်လောက် ကုသိုလ်ကောင်းသူဖြစ်ဖြစ် ဒုက္ခတစ်ခုတလေတော့ မလွဲမသွေ ကြုံဖူးကြရမှာ ဖြစ်သည်။ လင်သေသည်၊ သား သေသည်၊ ချစ်သူရည်းစားနှင့် ကွဲသည်၊ စာမေးပွဲ ကျသည်၊ လှောင်ထားသည့် ကုန်တွေ ရှုံးသည်၊ ရာထူးတိုးခံရသည့်အထဲတွင် မိမိ မပါဝင်။

တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ကံဆိုးမှု ကံကောင်းမှုမှာ အနည်းအများ ကွာခြားတာတွေတော့ ရှိပါလိမ့်မည်။ ကံစမ်းမဲနှိုက်တိုင်း သူချည်း ပေါက်တာမျိုး၊ သူ့ရပ်ကွက် မီးမလောင်၊ ကိုယ့်ရပ်ကွက်ကျမှ နှစ်ကြိမ်ဆက်လောင်သွားတာမျိုးလည်း ရှိပါလိမ့်မည်။ ဒါတွေက ကိုယ် မဖန်တီးနိုင်သည့် ကိစ္စ။ သို့သော် မီးလောင်ခံရသူချင်း အတူတူ ဆုံးရှုံးတာချင်း အတူတူ ပစ္စည်းကျန်ခဲ့တာချင်းအတူတူတွင် တစ်ယောက်က မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပြန်ထူထောင်သွားပြီး ကျန်တစ်ယောက်က တစ်သက်လုံး နာလန်မထူနိုင်ဖြစ်သွားရခြင်းမှာမူ ဒုက္ခကို ခံယူသည့်စိတ်ထားချင်း ကွာခြားသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ပထမလူသည် ဒုက္ခကို သိမ်းဆည်းမထားသော သူ။ သူ၏ မီးလောင်မှုသည် တစ်ရက်သာ ဖြစ်သည်။ မီးဒဏ်ကို တစ်ကြိမ်ပဲ သူခံရသည်။ ဒုတိယလူကား ဒုက္ခကို ပွားများထွေးပိုက်သူ ဖြစ်သည်။ သူ၏ မီးလောင်မှုသည် နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဖြစ်သည်။ သူသည် မီးဒဏ်ကို တစ်သက်လုံး ခံစားသွားရပေသည်။

သတ္တမ။ ။ ရယ်ရွှင်စရာ စကားမျိုး၊ သူတစ်ပါးနှစ်သက်စေမည့် စကားမျိုး ပြောတတ်သည့် အလေ့အထ မွေးမြူပါ။

လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်ပြီး သင်မနှစ်သက်မိတာတွေ ရှိမည်ပေါ့။ သည်ဟာကို နှုတ်က ဖွင့်ဟစရာမလိုပါ။ မဖွင့်ဟမိအောင် သတိပြုပါ။ ပြောမိက အကျိုးမရှိ၊ သူ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သလို၊ သင်လည်း သည်စကား မပြောမိကထက် ပိုစိတ်ညစ်ရမည် ဖြစ်၏။

ကောင်းသောစကားကို ဆိုတတ်ရန်သာ ကြိုးစားပါ။

နံနက်စောစောမှာ သာမန်လောက်ပဲ ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်ထားသည့် ဇနီးသည်ကို ကြည့်ကာ၊ 'ငါ့မိန်းမကတော့ အပြတ် မိုက်တယ်ကွာ၊ အိပ်ရာက ထတာနဲ့ မြင်ရတာ စိတ်ချမ်းသာစရာ' ဟု ပြောကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ သူ ဝမ်းသာကြည်နူးသွားမည်။ သူ ကြည်နူးလျှင် သင်လည်း စိတ်ချမ်းသာရပေမည်။

အဋ္ဌမ။ ။ ပြဿနာတွေကို ရဲရဲရင်ဆိုင်ကာ တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်ချက် ချတတ်အောင် ကြိုးစားပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်ဟူသည် မှားသည့်အခါ မှားမည်။ မှန်သည့်အခါ မှန်မည်။ မှန်လျှင် ပြီးပြီ။ အကျိုးရှိမည်။ အကယ်၍ မှားခဲ့လျှင်တော့ အမှား၏ဒဏ်ကို ခံရစရာ ရှိသည်။ သို့သော် မှားကြောင်း သိပြီးသည့်နောက်တွင် မှန်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေး မျှော်လင့်နိုင်သေးသည်။ အခွင့်အရေးရလျှင် အမှန်ပြန်ပြင်။ ပြီးပြီ။ သည်ပြဿနာ ခေါင်းထဲ မရှိတော့။ ကိုယ့်ကို မနှိပ်စက်နိုင်တော့။

ဆုံးဖြတ်ချက် မချဘဲ ရှောင်တောင်တောင် လုပ်နေသည့်အခါ ပြဿနာနှင့် လွတ်ကင်းမသွား။ ကိုယ့်ဘက်က အားမထုတ်သဖြင့် ပြဿနာက တစ်ဖက်သတ် စီမံသွားသည့် ဒဏ်မျိုးသာ ခံသွားရတတ်သည်။ ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်သာ မကျသည်၊ ပြဿနာဆိုသည်က ခေါင်းထဲ ရောက်ပြီးလျှင် တိုးတိုးတစ်မျိုး ကျယ်ကျယ်တစ်ဖုံ ဦးနှောက်ကို နှောင့်ယှက်ခြောက်လှန့်နေတတ်သည် ဖြစ်

ရာ ဆုံးဖြတ်ရမှာ ကြောက်သူတွေသည် မြန်မြန်ဆုံးဖြတ်ပြီး မှား သွားသူတွေထက်ပင် ရေရှည်၌ ဒုက္ခရောက်ရမြဲ ဖြစ်ပေသည်။

* * *

ဤသည်က သည်ယနေ့ခေတ် လူတွေ အများဆုံး ခံစားနေကြရသည့် 'စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါဝေဒနာများ' နှင့် လွတ်ကင်းအောင် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။

သတိပြုလိုက်နာကြည့်မည်ဆိုက လိုက်နာနိုင်သည်နှင့်အမျှ သင်၌ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ပါးလာတာ တွေ့ရလိမ့်မည်။ တဖြည်းဖြည်း သင်သည် လောကကို အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းသော စိတ်ဖြင့် ရှုမြင်တတ်လာမည်။ သင်ကိုယ်တိုင် ရွှင်ပျလန်းဆန်းသကဲ့သို့ သင်နှင့် ဆက်ဆံရသူများကိုလည်း ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစေနိုင်လာမည်။

ဤသို့ ဆိုလျှင်ကား သင်သည် လူ့ဘဝတွင် ချမ်းသာသုခ ပြည့်ဝစွာ နေထိုင်တတ်သူ လူတော်တစ်ယောက် ဖြစ်ပေပြီ။



၈

တချို့လူတွေ ဘာကြောင့် အမြဲတက်ကြွရွှင်လန်းကြသလဲ *

များမကြာမီက သိပ္ပံပညာရှင်တစ်စုနှင့် ကျွန်တော် တွေ့ရသည်။ သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ အသစ်တွေ့ရှိချက်တွေသည် ကမ္ဘာကြီးကို မည်မျှ အခြေခံကျကျ ပြောင်းလဲပစ်လျက်ရှိကြောင်း သူတို့အားတက်သရော ပြောဆိုနေကြသည်။

ဆက်သွယ်ရေးပညာပါရဂူက ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ် ၂၀၀ ကို ဆံခြည်မျှင်၏ နှစ်ဆလောက်သာ ရှိသည့် ကေဘယ်ကြိုး တစ်ချောင်းမှ တစ်ပြိုင်တည်း ထုတ်လွှင့်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြောကြားပြီး၊ ရူပဗေဒပညာရှင်ကလည်း လေဆာရောင်ခြည်အစွမ်းဖြင့် မျက်စိ

---

* မူရင်း။ ။ Arthur Gordon ၏ The Secret of Self-Renewal

ရောဂါများ မည်သို့ထူးခြားထိရောက်စွာ ကုသပေးနိုင်ပုံအကြောင်း ကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် တင်ပြပြောဆိုသည်။ ဤသို့လျှင် အရာဝတ္ထု များအတွင်း သိုဝှက်ကိန်းအောင်းလျက်ရှိသည့် တန်ခိုးသတ္တိများ ကို လူသား၏ စွမ်းပကားဖြင့် အံ့ဩဖွယ် ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့ပုံ အကြောင်းများမှာ ပြော၍မကုန်နိုင်အောင် ရှိနေသည်။

သို့သော် သူတို့ပြောကြသည့်အထဲတွင် ကဏ္ဍနယ်ပယ်တစ်ခု လုံးဝကွက်၍ ကျန်ရစ်နေသည်။ ယင်းကား လူသားကိုယ်တိုင် အတွင်း၌ သိုဝှက်လျက်ရှိနေသည့် အသုံးမချရသေးသော စွမ်း အားများကို မည်သို့ ထုတ်ယူမည်နည်း ဟူသောအကြောင်းရပ် ဖြစ်၏။

စင်စစ် ဤသည်သာလျှင် တကယ့်အရေးအကြီးဆုံးအချက် ဖြစ်သည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း၌ပင် ထုတ်ယူသုံးစွဲခြင်း မပြုရသေးသည့် စွမ်း ရည်တွေ အမြောက်အမြားစီ ရှိနေကြသည်။ ရံဖန်ရံခါ ကြုံကြိုက် တိုက်ဆိုင်သည့်အခါ အဆိုပါစွမ်းရည်သိုလှောင်ရုံများနှင့် ကျွန် တော်တို့ ချိတ်ဆက်မိတတ်ကြသည်။ သည်အခါမျိုးတွင် ကိုယ့် ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှု၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုများ နီးကြားကာ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ရုတ်တရက် တက်လာသလို ခံစား ရတတ်သည်။ သည်နောက်တွင်မှ စွမ်းအားစီးကြောင်းက ပေါ် လာတုန်းကလိုပင် ရုတ်ခြည်းပျောက်ကွယ်ကာ နဂိုမူလအတိုင်း မထူးမခြား မထုံတက်သေး အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်သွား တတ်သည်။

သို့သော် ရှားရှားပါးပါး တချို့လူများ၌မူ စွမ်းအားစီးကြောင်းသည် တစ်သမတ်တည်း ပွင့်လင်းစီးဆင်းနေသလို ထင်ရတတ်သည်။ သည်လူတွေသည် သူများတကာထက် ပို၍အသက်ဝင်ရှင်သန်သည်။ လှုပ်ရှားတက်ကြွသည်။ အလုပ်အကိုင်တွေလည်း ပြီးစီးသည်။ သူတို့မှာ ပျင်းရိငြီးငွေ့နေသည်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်လေ့မရှိ။ စိတ်ဓာတ်ကျသည် ဆိုတာမျိုးလည်း မရှိသလောက် ရှားသည်။ သူတို့ကို ကြည့်ရသည်မှာ အမြဲ သစ်လွင်လန်းဆန်းစေမည့် ဆေးနည်းတစ်ခု တွေ့ရှိထားသည်နှင့် တူလှသည်။

သို့နှင့်၊ သိပ္ပံပညာရှင်အုပ်စုနှင့် တွေ့ပြီးသည့်နောက်တွင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေများထဲမှ အမြဲရှင်သန်တက်ကြွသည့် ရှားပါးပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သူများကို စာရင်းချကြည့်မိသည်။ သည်စာရင်းမှာ ကျွန်တော်ပြတ်ပြတ်သားသား ထည့်သွင်းမိသူများက မန်ဟက္တန်မှ ဓမ္မဆရာ တစ်ယောက်၊ ရှီကာဂိုမှ အာမခံ ကုမ္ပဏီအကြီးအကဲတစ်ယောက်၊ ကိုလိုရာဒိုမှ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန် တစ်ယောက်နှင့် ကျွန်တော့်ဇာတိမြို့မှ အမျိုးသမီးကြီး တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။

သည်ပုဂ္ဂိုလ်လေးဦးထံ သွားရောက်ကာ သူတို့မှာ ရှိသည့် အမြဲသစ်လွင်လန်းဆန်းရေး ဆေးနည်းကို တောင်းခံမည်ဟု ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

* * *

မန်ဟတ္တန်မှ ဓမ္မဆရာ၏ ကောင်းမှုသြဝါဒ

မန်ဟတ္တန်မှ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးနှင့် သူ၏စာကြည့်ခန်းထဲမှာ တွေ့ဆုံရသည်။

သူက ကျွန်တော့်အမေးကို နားထောင်ပြီးနောက် တွေးတွေးဆဆ ပြောသည်။

'လူတစ်ယောက် အမြဲသစ်လွင်လန်းဆန်းနေဖို့ နိုးကြား ရှင်သန်နေဖို့ဆိုတာ ဘာသာတရားနဲ့ဆိုင်တယ်၊ ဘာသာရေးဆိုတာ ဒါပဲ၊ ဒါကိုလုပ်နေတာ၊ ခင်ဗျား အခုပြောနေတာ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင် အကြောင်းပဲ၊ လူတစ်ယောက်မှာ တစ်စုံတစ်ရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နှစ်သက်ထက်သန်မှုရှိဖို့၊ နိုးကြားထကြွမှု လှုပ်ရှားရှင်သန်မှုတွေ ရှိနေဖို့ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင် လိုတယ်၊ ဒီအပြင် ကိုယ်ကျင့်တရား စောင့်ထိန်းနိုင်စွမ်း ရှိမရှိဆိုတာလဲ ဒီစွမ်းအင်ပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်၊'

'ကိုယ်ကျင့်တရားဟာလဲ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင်ပေါ်မှာ မူတည်တယ်၊ ဟုတ်လား၊'

'အမှန်ပဲ၊ လူတစ်ယောက် လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေ ကမောက်ကမ ဖြစ်နေတယ်၊ အပြုအမူတွေ ဆိုးသွမ်းနေတယ်ဆိုတဲ့အခါမျိုးမှာ စိစစ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအချိန်ကာလ ဒီလူ့မှာ သူ့ပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်လောက်အောင် စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှိမနေဘူးဆိုတာ သွားတွေ့ရလိမ့်မယ်၊ လူက တကယ်ဆိုးလို့တာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ခွန်အား နည်းပါးနေတာ၊ သူ့မှာ

မကောင်းတဲ့စိတ်ထားထက် ငြီးငွေ့တာ၊ စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာက ပိုနေတယ်၊ လွှမ်းမိုးနေတယ်၊'

'ဒါဖြင့် ဒီကိစ္စကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ၊'

သည်လိုမေးတော့ သူက ပြုံးသည်။

'လွယ်လင့်တကူ ကောက်ပေးတဲ့ အဖြေမျိုးတွေ ကျွန်တော် သိပ်မကြိုက်ဘူးဗျာ၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် အကြံပြုပြောဆိုလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခွန်းတော့ ရှိပါတယ်၊ 'အခါအားလျော်စွာ ကောင်းမှုကုသိုလ် အရိပ်အောက်သို့ ရှို့ကျိုးခိုဝင်ပါ' ဆိုတဲ့ စကား။ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားကို မကြည့်နဲ့၊ အနစ်နာခံပါ၊ စွန့်လွှတ်ပါ၊ ဒီလိုသဘော ကျွန်တော်ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ကျွန်တော်တိုက်တွန်းတာက ကိုယ်ကျင့်တရားအရ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို အခါအားလျော်စွာ တမင်တကာ စဉ်းစားကြံဆပြီး လုပ်ကြည့်ဖို့၊ ဥပမာ၊ လိုအပ်နေသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ကူညီဖို့၊ မှားယွင်းခဲ့တာတစ်ခုကို အမှန်ရောက်အောင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ဖို့၊ ရန်သူတစ်ယောက်ကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ စသဖြင့်။ အဲဒီလို ဆောင်ရွက်လိုက်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုဟာ ကိုယ်ကျိုး တစ်စုံတစ်ရာ မပါလေ စိတ်ဓာတ်ရေးရာအရ ရလဒ်ကြီးမားလေပဲ၊'

'ဒီဆောင်ရွက်ချက်တွေက ကိုယ်စိတ်သစ်လွင်လန်းဆန်းဖို့ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင် ထက်မြက်ဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုမယ်လို့ ဆိုလိုတာလား၊'

'ဒါပဲပေါ့၊ ခင်ဗျား စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာလောကကြီးဆိုတာ လောကနီတိ လွှမ်းမိုးရာ နေရာဌာနကြီးပဲ၊

အဲဒီတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အပြုအမူများဟာ ဒီလောကကြီးကို ထိန်းသိမ်းတည့်မတ်ပေးထားတဲ့ စွမ်းအားတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ရမှာပေါ့၊ ဒါကြောင့် အခါအားလျော်စွာ ကောင်းတဲ့အမှုကိုပြုရင် ဒီအပြုအမူကြောင့် ကျွန်တော်တို့မှာ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားသစ်တွေ ဝင်လာရမယ်၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကောင်းသောအမှုတွေကို သိနေမြင်နေပါလျက် မပြုတ် ငြင်းဆန်ရှောင်လွှဲနေမယ် ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး မူလသဘာဝများ အပါအဝင် အစစအရာရာတွေနဲ့ ကမ္ဘာကောစ ဖြစ်ပြီး ရှိရင်းစွဲ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင်တွေ အမြဲပွန်းပဲ့ပြုန်းတီးနေလိမ့်မယ်၊ လူတွေမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အပြုအမူတွေ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိရုံသက်သက် မဟုတ်ဘူး၊ ဒီအပြုအမူမျိုး မဆောင်ရွက်ရရင် မပြီးစီး မပြည့်စုံတဲ့ မူလသဘာဝကို ရှိနေတာ၊ ဒါကြောင့်မို့၊ အခါအားလျော်စွာ ကောင်းသောအမှုကို ပြုခြင်းအားဖြင့် ကိုယ် စိတ် လန်းဆန်းသစ်လွင်မှု ဆိုတာ တမင်တကာ ရှာမနေဘဲ သူ့အလိုအလျောက် ရောက်လာမယ်လို့ ကျွန်တော် ဆိုချင်တာ၊'

အာမခံကုမ္ပဏီအကြီးအကဲ၏
ထက်သန်နိုးကြားရေးလမ်းညွှန်

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အာမခံကုမ္ပဏီအကြီးအကဲနှင့် ရှီကာဂိုစားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်ကာ စကား

ပြောဆိုဖြစ်ခဲ့သည်။ သူက တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသည့် လက္ခဏာ အပြည့်နှင့်။

'အမြဲလန်းဆန်းသစ်လွင်နေစေမယ့် နည်းလမ်း၊ ဟုတ်လား' သူက ကျွန်တော့်အမေးကို ပဲ့တင်ထပ်သည်။ 'အဖြေက ရှင်းပါတယ်၊ သူတစ်ပါးဆီက ထက်သန်တက်ကြွစိတ်တွေ ကိုယ့်ဆီ ကူးယူပွားများနိုင်အောင် ကြိုးစားပေါ့၊ ဒါပါပဲ၊'

သည်လိုပြောပြီး သူက ပိုက်ဆံအိတ်ထဲမှ သတင်းစာဖြတ်ပိုင်း ဟောင်းကလေးတစ်စကို ထုတ်၍ပြသည်။

'ကျွန်တော့်ဆီက အရောင်းသမားတွေကို ကျွန်တော် ဒီစာလေး မကြာခဏ ဖတ်ပြရတယ်၊'မိမိအလုပ်၌ ထက်သန်တက်ကြွလျက် ရှိသူသည် ဘဝတစ်လျှောက် ဘယ်အရာကိုမျှ ကြောက်ရွံ့ စရာမလို။ ဤကမ္ဘာရှိ အခွင့်အရေးမှန်သမျှသည် မိမိအလုပ်ကို စွဲလမ်း ချစ်ခင်သူတို့ သိမ်းပိုက်ယူငင်ရန်အတွက်ပင် အသင့်စောင့် မျှော်လျက်ရှိ၏ ။'တဲ့၊'

'ဘယ်သူရေးတာလဲဗျ၊'

'ဆမ်ဂိုလ်ဒွင်ဆိုတဲ့ အမေရိကန် ထွေးခေါ်ရှင် တစ်ယောက် ရေးတာ၊ အီမာဆင်လဲ ပြောဖူးတယ်လေ၊ 'ထက်သန်တက်ကြွ စိတ် မရှိဘဲ ကြီးကျယ်သော ဘယ်အရာကိုမျှ မရရှိနိုင်၊' တဲ့၊ သိပ် မှန်တဲ့ စကားတွေဗျ၊ ထက်သန်တက်ကြွစိတ်မှာ မဖြစ်နိုင်ဘူး ထင် ရတာတွေ ဖြစ်လာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ တန်ခိုးသတ္တိ ရှိ တယ်၊ ထက်သန်စိတ်ဟာ လေးကန်ဖင့်နွှဲမှုကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်၊ စိတ်ကျအားငယ်မှုကို ဖယ်ရှင်းနိုင်တယ်၊ အလုပ်အကိုင်တွေ ပြီး

စီးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စေတယ်၊ ထက်သန်တက်ကြွစိတ်ရဲ့ ပို ပြီး အားရစရာကောင်းတဲ့ အချက်က အနီးပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်ခြင်းပဲ၊ ဒီအချက်ကို ကျွန်တော်ငယ်ငယ် အာမခံပေါ်လစီ အရောင်းသမားလေးဘဝ ရှိစဉ်က စတွေ့ခဲ့တာ ပဲ၊ ကျွန်တော့်အလုပ်က အိမ်ပေါက်စေ့ လည်ရောင်းရတာ၊ တစ်ခါ တလေ အိမ် ၅၀ လောက် ဝင်ပေမယ့် တစ်အိမ်မှ မရောင်းရဘူး၊ အဲဒီနေ့မျိုးမှာ ညဘက် အိမ်ပြန်ရောက်ရင် လူက စိတ်ဓာတ်ကျ ပြီး ဘာမှလုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ကို မရှိတော့ဘူး၊

'အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော် ဘော်ဒါဆောင်မှာ နေတာ၊ အဲဒီ ဘော်ဒါမှာ ကျွန်တော့်ထက် အရင်ကတည်းက နေလာခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သုံးယောက် ရှိတယ်၊ တစ်ယောက်က တံဆိပ်ခေါင်း စုတဲ့ အလုပ်ကို သဲသဲမဲမဲ လုပ်တယ်၊ နောက်တစ်ယောက်က ဘော့စ ဘောကို အကြီးအကျယ် ဝါသနာပါတယ်၊ နောက်တစ်ယောက် က ရှီကာဂိုမြို့တော်ဝန်ကို တူးတူးခါးခါး မုန်းတီးတယ်၊ ဘာ ကြောင့် မုန်းသလဲ ကျွန်တော် အမှတ်မရတော့ဘူး၊ ဒီမြို့တော်ဝန် ကို မုန်းမုန်းတီးတီး ပြစ်တင်ဝေဖန်ရှုတ်ချနေရတာကို သူ အရမ်း ကျေနပ်တယ် ဆိုတာပဲ ကျွန်တော် မှတ်မိတယ်၊ ဘော်ဒါမှာ ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အမြဲတွေ့နေရတော့၊ အပြင်က ပြန်လာလို့ တစ် ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောမိပြီး သူတို့ဝါသနာပါတဲ့ကိစ္စ အ ကြောင်း ရောက်သွားရင် ဒီလူတွေ ပြောပုံက အရမ်းကို ထက် သန် တက်ကြွတာ၊ စိတ်ဝင်စားမှု အပြည့် ခံစားချက် အပြည့်နဲ့ တကယ့်ကို တရှိန်ရှိန် တညီးညီး ဆိုတာမျိုးဆိုတော့ နားထောင်

တဲ့ ကျွန်တော့်ဆီကိုပါ သူတို့ထက်သန်မှုတွေ ကူးစက်စီးဝင်လာ တာပဲ၊ စောစောက ကျနေတဲ့စိတ်ဟာ သူတို့နဲ့တွေ့ပြီးတဲ့နောက် မှာ ပြန်တက်လာတယ်၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ သစ်လွင်လန်းဆန်းပြီး အာမခံပေါ်လစီတွေ ရောင်းဖို့ နိုးနိုးကြားကြား ထထကြွကြွ ရှိလာ ပြန်တယ်၊'

သည့်နောက် သူက ရှေ့သို့တိုးလာကာ စားပွဲခုံကိုပုတ်လျက် အားရပါးရ ပြောသည်။

'ထက်သန်တက်ကြွတယ်ဆိုတာ တစ်စုံတစ်ရာအပေါ် အလေး ထားနေတယ် တကယ်ဂရုတစိုက် လုပ်ဆောင်နေတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲဗျ၊ အဲဒါကို ခင်ဗျား တခြားလူတွေဆီမှာသတိထား ပြီး ကြည့်ပါ၊ ကြည့်ရင် တွေ့လိမ့်မယ်၊ တွေ့ရင် သူတို့ဆီက မီး ကို ကူးယူ၊ အဲဒီမီးပွားက စတင်ပြီး ခင်ဗျားဆီမှာ ထက်သန်တက် ကြွစိတ် မီးတောက်တစ်ခု ပေါက်ဖွားလာလိမ့်မယ်၊'

စိတ်ကုဆရာဝန်၏ ဆေးညွှန်း

ခင်ဗာမြို့တွင် စိတ်ရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့် ကျွန် တော် တွေ့ရသည်။ သူက သုခမိန်၏ နှိုင်းချိန်စဉ်းစားသော သွင် ပြင်မျိုးဖြင့် နားထောင်ကာ ပြန်၍ စကားဆိုသည်၊

'လူတွေမှာ ဖုံးကွယ်နေတဲ့ စွမ်းအားတွေ ရှိတာ အမှန်ပါပဲ၊ ရတ်တရက် အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးမှာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ ကာယစွမ်းအင်တွေ ကိုယ်ထဲက ထွက်ပေါ်လာတတ်တယ်၊ ကား ပျက်ထဲမှာ ပိတ်မိနေသူကို ကယ်ဆယ်နိုင်ဖို့အတွက် မော်တော်

ကား တစ်စီးလုံး တစ်ယောက်တည်းအားနဲ့ ရအောင် ဆွဲမ တာ၊ ကမ်းစပ်နဲ့ တစ်မိုင်လောက်အကွာမှာ လှေမှောက်တော့ မအေက ကလေးကိုပါ ဆွဲပြီး ကမ်းအရောက် ကူးတာ၊ ဒီစွမ်းအားတွေဟာ မသိစိတ်ဆိုတဲ့ သိုဝှက်ပုန်းခိုနေတဲ့ ဒိုင်နမိုထဲက ထွက်ပေါ်လာ တာပဲ၊ ကာယစွမ်းအားတွေနည်းတူ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင်တွေဟာ လဲ ဒီနေရာကပဲ ထွက်ပေါ်လာတယ်၊ ယေဘုယျ ပြောရရင် တီ ထွင် ဖန်တီးမှုစွမ်းရည် ထက်မြက်တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေဟာ လည်း သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်ကြားမှာ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း မပြတ် ဖွင့်ပေးထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါပဲ၊'

'ဒါပေမဲ့ ဒီဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့က ဘယ်လိုဖွင့်ပေးနိုင်မှာလဲ၊'

သူက ရယ်သည်။

'ဒီအတွက် သေလဲသေချာ လွယ်လဲလွယ်ကူတဲ့ နည်းလမ်း မျိုး တစ်ယောက်ယောက်က ရှာပေးနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ဒီကမ္ဘာ ကြီးဟာလဲ လုံးဝတစ်မျိုး ထူးခြားသွားမှာပေါ့ဗျာ၊ ခုထိတော့ အဲ ဒီလို ဆေးနည်းမျိုး ဘယ်သူမှ မပေးနိုင်ကြသေးဘူး၊ သို့သော် ကျွန်တော် အကြံပေးနိုင်တာ တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်၊ အဲဒါက၊ 'ကိုယ့်အရိပ်အောက်က ကိုယ် ရုန်းထွက်ဖို့'ဆိုတဲ့ အချက်ပါ၊'

'ဘာအဓိပ္ပာယ်ပါလိမ့်ဗျာ၊'

'ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ပြစ်တင်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ၊ ကိုယ့်အပြစ်အနာအဆာတွေ ကိုယ့်ချို့ယွင်းချက် အားနည်းချက်တွေကိုချည်း အာရုံစိုက် လိုက်

ကြည့်မနေဘဲ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ ကောင်းသော မှန်သော အောင်မြင်သော ကိစ္စတွေအတွက် အခါအားလျော်စွာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချီးမွမ်းဖို့ အမှတ်ပေးဖို့ဆိုတဲ့ သဘောပါ၊ ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာကြတဲ့ လူတွေထဲမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အသုံးမကျဘူး၊ အလကားကောင်၊ ဘာတစ်ခုမှ မဖြစ်မြောက်တဲ့ကောင်ဆိုပြီး ရှုတ်ချပြောဆိုတဲ့ လူတွေ ဘယ်လောက်များတယ်ဆိုတာ သိရရင် ခင်ဗျားအံ့သြမယ်၊ ဒီလူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အခုထက် နည်းနည်းပိုပြီး ကြင်နာမှုပြုဖို့ လိုအပ်နေတယ်၊ ကြင်နာမှုရှိလာမှ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ်တင်တဲ့ စိတ်တွေ အထင်သေးတဲ့စိတ် နှိပ်ကွပ်စိတ်တွေ လျော့ပါးသွားမယ်၊ ဒီစိတ်ထားတွေဟာ မသိစိတ်က စွမ်းအားတွေ စီးဆင်းလာမယ့် လမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့နေတဲ့ အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားတွေပဲ၊

'ကျွန်တော် ဒီမနက်ပဲ အင်မတန် စိတ်ပျက်အားလျှော့နေတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောခဲ့ရသေးတယ်၊ ကျွန်တော်က ပြောတယ်၊ 'ကောင်းပြီ၊ ခင်ဗျားမှာ လုပ်တာကိုင်တာ အမှားအယွင်းရှိခဲ့တာ မှန်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ မမှားဖူးတာ ဘယ်သူရှိသလဲ၊ အခု ခင်ဗျားမှာ အမှားအယွင်းအတွက် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဒဏ်ပေးထားတာ သိပ်များလွန်းနေပြီလို့ ကျွန်တော်မြင်တယ်၊ ခင်ဗျားလိုပဲ လူအတော်များများ ရှိပါတယ်၊ တိုးတိုးတိတ်တိတ် ကျိတ်ပြီး လူစွမ်းကောင်း လုပ်နေတဲ့လူတွေ၊ ခင်ဗျားက ကိုယ့်ကိုကိုယ် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့ ပြောတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ၊ ခင်ဗျားရှာလို့ရတဲ့ငွေရဲ့ ဘယ်နှစ်ရာခိုင်နှုန်းကို ခင်ဗျား တစ်

အစိတ်အပိုင်းက လှုပ်ရှားလာတယ်၊ နိုးကြားထကြွလာတယ်၊ ဒါပဲပေါ့၊ ဒါ ရိုးရိုးစင်းစင်း သဘောတရားပါပဲ၊'

'ဒါပေမဲ့ လူအများစုအဖို့မှာတော့ အဲဒီလောက် မရိုးစင်းဘူး ခင်ဗျ၊'

'ဒါကတော့ စိန်ခေါ်မှုကို သူတို့ လက်မခံလို့ပဲ၊ ပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ လှုံ့ဆော်လာတာကို သူတို့ ငြင်းဆန်ခဲ့ကြလို့ပဲ၊ ဥပမာ ဒေါ်ဒေါ်ကိုယ်တိုင် ဆိုပါတော့၊ အစတုန်းက သူတို့လိုပါပဲ၊ ပတ်သက်ရမှာ ကြောက်တယ်၊ မှားမှာ ယွင်းမှာ စိုးရိမ်တယ်၊ တလွဲတွေ လျှောက်လုပ်နေတယ်ဆိုပြီး သူများတကာက ဝေဖန်မှာကို တွေးပူတယ်၊

'နောက်ကျတော့ ဘယ်လိုမှ ရှောင်နေဖို့ မသင့်တဲ့ တချို့ကိစ္စမျိုးတွေ ကြုံရတဲ့အခါ တစ်စွန်းတစ်စ ဝင်ပါရတယ်၊ အဲဒီမှာ တကယ်တမ်း ဝင်ပါပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒီအလုပ်ကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအားတွေ စွဲမြဲမှုတွေ ခေါင်းမာမှုတွေ စသဖြင့် အရည်အသွေးအားလုံးဟာ အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင် ကိုယ့်မှာ လာရှိနေတာ ရုတ်တရက်ကြီး သွားတွေ့ရတယ်၊

'ဒီကိစ္စ သိပ်တက်ကြွစရာကောင်းတာ၊ ကိုယ့်အလုပ်တွေ ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်တာ တွေ့ရတော့လဲ အရမ်းကို အားရကျေနပ်စရာဖြစ်ရတယ်၊ အဲဒီတော့ နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ့်အစွမ်းသတ္တိကို စိန်ခေါ်တာမျိုး ပေါ်ပေါက်တဲ့အခါ မနှောင့်မနှေးဘဲ လက်ခံဖြစ်လာတယ်၊ စိန်ခေါ်ချက်ကို လက်ခံလိုက်တာနဲ့ စောစောက

အစိတ်အပိုင်းက လှုပ်ရှားလာတယ်၊ နိုးကြားထကြွလာတယ်၊ ဒါပဲပေါ့၊ ဒါ ရိုးရိုးစင်းစင်း သဘောတရားပါပဲ၊'

'ဒါပေမဲ့ လူအများစုအဖို့မှာတော့ အဲဒီလောက် မရိုးစင်းဘူး ခင်ဗျ၊'

'ဒါကတော့ စိန်ခေါ်မှုကို သူတို့ လက်မခံလို့ပဲ၊ ပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ လှုံ့ဆော်လာတာကို သူတို့ ငြင်းဆန်ခဲ့ကြလို့ပဲ၊ ဥပမာ ဒေါ်ဒေါ်ကိုယ်တိုင် ဆိုပါတော့၊ အစတုန်းက သူတို့လိုပါပဲ၊ ပတ်သက်ရမှာ ကြောက်တယ်၊ မှားမှာ ယွင်းမှာ စိုးရိမ်တယ်၊ တလွဲတွေ လျှောက်လုပ်နေတယ်ဆိုပြီး သူများတကာက ဝေဖန်မှာကို တွေးပူတယ်၊

'နောက်ကျတော့ ဘယ်လိုမှ ရှောင်နေဖို့ မသင့်တဲ့ တချို့ကိစ္စမျိုးတွေ ကြုံရတဲ့အခါ တစ်စွန်းတစ်စ ဝင်ပါရတယ်၊ အဲဒီမှာ တကယ်တမ်း ဝင်ပါပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒီအလုပ်ကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအားတွေ စွဲမြဲမှုတွေ ခေါင်းမာမှုတွေ စသဖြင့် အရည်အသွေးအားလုံးဟာ အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင် ကိုယ့်မှာ လာရှိနေတာ ရုတ်တရက်ကြီး သွားတွေ့ရတယ်၊

'ဒီကိစ္စ သိပ်တက်ကြွစရာကောင်းတာ၊ ကိုယ့်အလုပ်တွေ ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်တာ တွေ့ရတော့လဲ အရမ်းကို အားရကျေနပ်စရာဖြစ်ရတယ်၊ အဲဒီတော့ နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ့်အစွမ်းသတ္တိကို စိန်ခေါ်တာမျိုး ပေါ်ပေါက်တဲ့အခါ မနှောင့်မနှေးဘဲ လက်ခံဖြစ်လာတယ်၊ စိန်ခေါ်ချက်ကို လက်ခံလိုက်တာနဲ့ စောစောက

ပြောတဲ့အတိုင်း အံ့ဩဖွယ် အရည်အသွေးတွေ စွမ်းအားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ ထာဝစဉ်လန်းဆန်းတက်ကြွနေချင်ရင်၊ ဘယ်အရာဟာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်နေသလဲ လိုက်ကြည့်၊ ပြီးတော့ အဲဒါကို လုပ်၊ ဒါပဲပေါ့၊'

သူ့စကားဆုံးတော့ ကျွန်တော်က၊

'မစ္စ ကာ့ရီလိုင်း၊ ကျွန်တော် စောစောက မေးခွန်းကို ကျွန်တော်တို့တိုင်းပြည်ရဲ့ မတူတဲ့ နေရာဒေသ လေးခုက လုပ်ငန်းသဘော ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးဦးကို မေးတဲ့အခါ အဖြေလေးမျိုး အခု ကျွန်တော်ရပါတယ်၊'ဟူ၍ အစချီလိုက်ပြီး သူမအား အခြားပုဂ္ဂိုလ်သုံးဦး၏ အဖြေများကို ပြောပြသည်။

ကျွန်တော်တင်ပြသည်များကို သေသေချာချာ နားထောင်ပြီးနောက် သူမထံမှ ကောက်ချက်တစ်ခု ထွက်လာသည်။

'တစ်ယောက်စီ ပေးသွားတဲ့ အဖြေတွေက တကယ်တမ်း မကွဲလွဲကြပါဘူး၊ စကားအသုံးအနှုန်းတွေသာ ကွာခြားတာ၊ ပြောချင်တဲ့ အချက်ကတော့ အတူတူပါပဲ၊... ... ဒေါ်ဒေါ်အဘွား ပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်၊ 'ဘဝကို ချစ်မြတ်နိုးပါ၊ ဘဝကလဲ ချစ်မြတ်နိုးမှုနဲ့ပဲ တုံ့ပြန်လာပါလိမ့်မယ်'တဲ့၊ ဒီစကားက သူတို့ပြောခဲ့တာတွေ အားလုံးကိုလဲ ခြုံငုံမိမှာပါ၊ ဒီစကားကို ဒေါ်ဒေါ်ကလေးဘဝကတည်းက ကြားဖူးခဲ့တာပါ၊ ဒီစကားဟာ နေရာတိုင်း ကိစ္စတိုင်းအတွက် အကျုံးဝင်ပါတယ်၊ မောင်ရင် ဒီလောက်ဆို ကျေနပ်ရောပေါ့၊' သူမက ပြုံး၍ပြောသည်။

'ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော် ကြိုးစားပါ့မယ်ခင်ဗျား၊' ကျွန်တော်လည်း တုံ့ပြန်ပြီးကာ ကတိစကား ဆိုလိုက်ရပါသည်။



၉
ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး နေထိုင်တတ်ဖို့ *

တီထွင်သူကြီး သောမတ် အက်ဒီဆင်မှာ နယူးဂျာဆီပြည်နယ်၌ အလုပ်ရုံကြီးတစ်ခု ရှိသည်။ ၁၉၁၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ တစ်ခုသော ညတွင် ၎င်းအလုပ်ရုံကြီးမှာ မီးအကြီးအကျယ် လောင်ပြီး ပျက်စီးလေသည်။ လုပ်ငန်းသုံး ကိရိယာတန်ဆာပလာများ ထိုခေတ်ငွေဖြင့် ဒေါ်လာတစ်သန်းဖိုးမျှ ဆုံးရှုံးသကဲ့သို့ တီထွင်ဆဲလုပ်ငန်းများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် မှတ်တမ်းမှတ်ရာများစွာပင် အစပျောက်သွားခဲ့ရသည်။

နောက်တစ်နေ့နံနက်၌၊ ပြာပုံဘဝ ပြောင်းသွားသော မီးမီး၏ မျှော်လင့်ချက်များ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်များအကြား လျှောက်သွားရင်း ဆရာကြီး အက်ဒီဆင်က၊

---

* မှရင်း။ ။ Alan Loy McGinnis ၏
Getting the Most Out of Life

"ဒီလို ဘေးဒုက္ခဆိုတာမျိုးတွေမှာလဲ သူ့တန်ဖိုးနဲ့သူ ရှိတယ် ကွ၊ အခုဆိုရင် တို့အမှားတွေအားလုံး မီးလောင်ပြာကျသွားခဲ့ပြီ၊ ပြန်စတဲ့အခါ လုံးဝ ပုံစံသစ်နဲ့ ပြန်စရုံပဲ"ဟူ၍ ဆိုလိုက်သည်။

အဲသည်အချိန်က အက်ဒီဆင်၏ အသက်မှာ ၆၇ နှစ်ရှိပြီ ဖြစ်၏။ သူသည် ဘဝနေမှုဆိုင်ရာ အလွန်အရေးကြီးသော ဥပဒေသ တစ်ရပ်ကို ကောင်းစွာ နားလည်ထားသူဖြစ်သည်။ ယင်းကား၊ ကောင်းသော အနေအထားဖြစ်စေ၊ ဆိုးသော အနေအထားဖြစ်စေ၊ ယင်းအပေါ် ထားရှိသည့် ကျွန်တော်တို့၏ သဘောထားများပေါ် တွင် မူတည်ကာ အနည်းနှင့်အများ ပြောင်းလဲသွားရမြဲဖြစ်သည် ဟူသော ဥပဒေသ ပေတည်း။ အကောင်းမြင်စိတ်နှင့် အလျှော့ မပေးတတ်သော သတ္တိတို့ ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပြဿနာများ ကို 'ဖြစ်နိုင်ရမည်' ဟူသော သဘောထားမျိုးဖြင့်သာ အမြဲ ချဉ်း ကပ်လေ့ရှိကြပြီး၊ အကယ်၍ ဘေးဒုက္ခ တစ်စုံတစ်ရာ ကြုံခဲ့လျှင် လည်း ယင်းအထဲမှ ပို၍ကြံ့ခိုင်သန်မာစွာပင် ပြန်ထွက်လာတတ် သော အစွမ်း ရှိပေသည်။

ထို့ပြင် အကောင်းမြင်စိတ်ဖြင့် တက်ကြွနေတတ်သူများသည် အဆိုးမြင်သမားများထက် ကျောင်းစာ ပိုတော်သည်၊ ဝင်ငွေ ပို ကောင်းသည်၊ ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာပြီး အသက်လည်း ပိုရှည်ကြ သည်ဟူ၍ များမကြာမီက ပြုလုပ်ခဲ့သည့် လေ့လာစူးစမ်းမှုများ အရ သိရှိရပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သုတေသနသမားတစ်ဦးအနေနှင့်

စာရေးသူသည် အကောင်းမြင်စိတ်လွှမ်းမိုးသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ရာပေါင်းများစွာတို့၏ ဘဝများကို နှစ်ရှည်လများ ဆန်းစစ်လေ့လာခဲ့ပါသည်။ သည်နေရာ၌ အဓိကစူးစမ်းခဲ့သည့်အချက်မှာ ၎င်းတို့၌ အကောင်းဘက် အပြုဘက်ကို မြင်တတ်သည့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်အောင် ဘယ်အရာများက စေ့ဆော်တိုက်တွန်းခဲ့သနည်းဟူ၍ပင် ဖြစ်သည်။ လေ့လာချက်အရ ၎င်းတို့အထဲမှ ပုဂ္ဂိုလ်အများအပြားသည်လည်း လောကဓံ၏ အလဲထိုးမှုဒဏ်ကို ခံရသည့်အခါမျိုးတွင် အများနည်းတူ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အားငယ်ခြင်းများ ခံစားမိတတ်ကြသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အခြားသူများနှင့် ကွာခြားသည်က ၎င်းတို့အားလုံး၌ စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားမှုကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်သည့်နည်းစနစ်များ ကိုယ်စီရှိကြခြင်းနှင့်၊ အခက်ကြုံဆဲ ကာလမျိုးမှာပင် မိမိတို့အလုပ် မိမိတို့ရည်မှန်းချက်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ထက်သန်တက်ကြွစိတ်များ လျော့ပါးမသွားကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘဝ၌ ကြုံကြိုက်လာရသည့် မည်သည့်အနေအထားမျိုးကိုမဆို မိမိအတွက် အကျိုးကျေးဇူး အများဆုံး၊ သို့မဟုတ် နစ်နာဆုံးရှုံးမှု အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် စီမံဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိကြသည့် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များ၏ တန်ဖိုးရှိလှသော လုပ်ကိုင်ပုံနည်းနာအချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်ပါက စာဖတ်သူလည်း မုချ အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရပါလိမ့်မည်။

အောင်မြင်ပုံအနေအထားကို အပြီးမှန်းဆမြင်ယောင်တတ်ခြင်း

အကောင်းမြင်သံမားတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိနေသည့် အနေအထားမျိုးတွင် မှန်းဆ မြင်ယောင်ကြည့်လေ့ရှိတတ်ကြသည်။ တစ်ခါက၊ သေနတ်ပစ်တွင် ကမ္ဘာ့အဆင့်ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား ၎င်းအားကစားနည်းတွင် သူ အောင်မြင်မှုရရှိစေသည့် အရည်အချင်းများအကြောင်း စူးစမ်းကြည့်မိသည်။ 'အဓိက ကတော့ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ် ပုံသွင်းတာပဲဗျ၊ နေ့တိုင်း ကျွန်တော့်အမြင်အာရုံထဲမှာ ကျွန်တော် ပစ်မှတ်ကို တည့်တည့်ကြီး မှန်အောင် ပစ်လိုက်ပုံကိုပဲ မြင်ယောင်ကြည့်လေ့ရှိတယ်၊' ဟူ၍ သူက ဆိုခဲ့သည်။

ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌကြီးတစ်ဦးမှာ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ အိမ်ပေါက်စေ့ လည်ရောင်းသည့်အရောင်းဈေးသည်ဘဝမှ တက်လာခဲ့သူ ဖြစ်၏။ ဈေးသည်ဘဝ ပထမနေ့တွင် အိမ်ပေါင်း ၄၀ သို့ ဝင်၍ ဈေးရောင်းကြည့်ရာ တစ်အိမ်ကသာ သူ့ထံမှ ပစ္စည်းဝယ်ခဲ့သည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုပထမနေ့က ဈေးဝယ်ခဲ့သည့်အမျိုးသမီး၏ မျက်နှာအမူအရာကို သူ လုံးဝ မမေ့ခဲ့ချေ။ အမျိုးသမီးသည် သူ့အား ဦးစွာပထမ အယုံအကြည်မရှိသော မျက်နှာနှင့် ကြည့်သည်။ ထိုနောက်တွင် စိတ်ဝင်စားလာသည်။ ထိုနောက် သူ့ပစ္စည်းများထဲမှ တစ်ခုကို လက်ခံဝယ်ယူခဲ့သည်။

နောက်ပိုင်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ကာလအတွင်း အရောင်းအဝယ်အလုပ်တွင် အခက်အခဲတွေ့တိုင်း သည်အမျိုးသမီး၏ ပြောင်းလဲသွားသော မျက်နှာသွင်ပြင်များကို မြင်ယောင်ကာ အောင်စိတ်၊

ထက်သန်တက်ကြွစိတ်များ ပြန်လည်နိုးကြားလာလေ့ရှိသည်ဟု ဆိုလေသည်။

မအောင်မြင်မှုထဲမှာပင် အခွင့်အလမ်းကို မြင်နေတတ်ခြင်း

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းအတန်ကြာက စာရေးသူသည် စာပေအကျိုးဆောင်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူ မိုက်(ခ) ဆွမ်ဒယ်နှင့်အတူ စာအုပ်တိုက် အယ်ဒီတာတစ်ဦးထံ သွားရောက်တွေ့ဆုံပြီး မိမိစိတ်တိုင်းကျ စီစဉ်ထားသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ၎င်းတို့တိုက်မှ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန် ဆွေးနွေးပြောဆိုခဲ့သည်။ အယ်ဒီတာသည် ၎င်းကိစ္စကို ကြာကြာ မစဉ်းစား တစ်ထိုင်တည်းပင် အပြတ်ငြင်းပယ်လိုက်ရာ ထိုနေ့က ဟိုတယ်သို့ အပြန်လမ်းတွင် ကျွန်တော့်မှာ အတော်ပင် စိတ်ဓာတ်ကျလာခဲ့သည်။ သို့သော် မိုက်(ခ) ကမူ လုံးဝ အားလျှော့ခြင်း မရှိချေ။

'ကောင်းတယ်ဗျ၊ အရောင်းအဝယ်ဆိုတာ ဒါမျိုးမှ ပျော်စရာကောင်းတာ၊ သူတို့ ဘယ်လိုဟာမျိုး လိုချင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်သိနေပြီဗျာ၊ အဲဒီပုံစံမျိုး ဝင်အောင် ပြင်ဆင်ပြီး နောက်တစ်ခေါက် ပြန်သွားမယ်၊ ဒီလူတွေ အတင်းတောင်းပန်ပြီးတော့ကို ဝယ်လိမ့်မယ်၊ ဒီကိစ္စမျိုးမှာ အရေးကြီးတာက ဘယ်ပုံစံနဲ့ ချဉ်းကပ်မလဲဆိုတာ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့ပဲဗျ၊' သူက တက်ကြွစွာပင် ဆိုသည်။

ကျွန်တော်က မအောင်မြင်မှု အရေးနိမ့်မှုဟု ယူဆသည့်အရာကို သူက အခိုက်အတန့်အဆင်မပြေမှုဟူ၍သာ မှတ်ယူခဲ့ခြင်းပင်။

ဝင်စစ် သူ့ကြည့်ရသည်မှာ တစ်ဖက်က သည်လို အားစမ်းလာသည့်အတွက်ပင် ပို၍ တက်ကြွလာသလို ထင်ရသည်။ တကယ်လည်း၊ နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ့်ဘက်က တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြင်ဆင်ပြီး ဝင်သည့်အခါ အောင်မြင်မှု ရခဲ့သည်။ ယခင်က ငြင်းဆန်လွှတ်လိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပင် သဘောတူစာချုပ်တစ်ခု ကျွန်တော်တို့ ချုပ်ဆိုနိုင်ခဲ့ကြသည်။

'ခေါင်းဆောင်များ' အမည်ရှိ စာအုပ်ကို ရေးသားသူ ဝါရင်ဘင်းနစ်နှင့် ဘတ် နင်နပ်(စ) တို့သည် သူတို့စာအုပ်အတွက် ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်များစွာနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ကြပြီး ထိုမေးမြန်းချက်များအရ သိရှိရသည့် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ထူးခြားသောလက္ခဏာတစ်ရပ်အကြောင်း ဤသို့ဖော်ပြခဲ့သည်။

'၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် ရှုံးနိမ့်မည့်အရေးကို မတွေး၊ အရှုံး ဆိုသော စကားလုံးကို သုံးစွဲလေ့ပင် မရှိ၊ မအောင်မြင်မှု ရှုံးနိမ့်မှု ဟူသော စကားများအစား၊ 'မှားသွားတာ'၊ 'ဘေးချော်သွားတယ်ဗျ' 'နည်းလမ်းရွေးတာ နည်းနည်းလွဲသွားတယ်'၊ 'မဆိုင်တာတွေရော ရှုပ်ကုန်လို့'၊ စသည်များကို အစားထိုး သုံးစွဲလေ့ရှိကြသည်။ ရှုံးပြီဟူ၍ကား ဘယ်တော့မှ မသုံးကြ၊' ဟူ၍။

ဖြစ်နိုင်သည့်အရာကို အာရုံစူးစိုက်ခြင်း

အချို့လူများမှာ ပြဿနာတစ်ခု ကြုံတိုင်း ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများကို အပြစ်ဖို့လေ့ရှိကြသည်။

'ဟာ၊ ကျုပ်လို ငွေကြေးအခက်အခဲတွေကြားထဲမှာ ဘယ် လူစွမ်းကောင်း လာလုပ်လုပ် ဘယ်တော့မှ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး၊' '...ကျွန်မယောက်ျားလို လူမျိုးနဲ့ကတော့...၊' '...ဒီအရာရှိလက်အောက်မှာ လုပ်နေရသရွေ့တော့ကွာ...၊' '...ဒီ...'၊ အကြောင်းပြချက်တွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ချို့ယွင်းချက်တွေက ရေတွက်၍ပင် မကုန်နိုင်။ စင်စစ် သည်လူတွေပြောသော စကားများသည် အသေးစိတ်တွင်သာ ကွာသည်၊ ယေဘုယျသဘော၌ အတူတူသာဖြစ်သည်။ သူတို့အားလုံးပင် 'ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျွန်တော် မဖန်တီးနိုင်၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လုံးဝ မတတ်နိုင်'ဟူ၍ ပြောနေကြသည့် သဘောပင်။

ကျွန်တော်/ကျွန်မ မတတ်နိုင်ပါဟု ခံယူထားသူသည် တကယ်လည်း မတတ်နိုင်သူတစ်ဦးဘဝ ရောက်ရှိသွားစမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ တတ်နိုင်သူဖြစ်လိုလျှင် မိမိကိုယ်တိုင်အပေါ် ထားရှိသောအမြင်ကို အရင်ပြောင်းလဲရလိမ့်မည်။ ငါသာလုပ်ရင် အနည်းနဲ့အများတော့ ပြောင်းလဲလာရမှာပဲဟု မြင်တတ်ဖို့ လိုပေသည်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး သောမတ်(စ) ကာလိုင်မှာ သူပြုစုခဲ့သည့် ကျမ်းစာအုပ်ကြီး၏ တစ်ခုတည်းသော စာမူကို အိမ်စေအမျိုးသမီးတစ်ယောက်က စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအမှတ်ဖြင့် မီးမွှေးပစ်ခဲ့ဖူးသည်။ ဟာ၊ သွားပါပြီ၊ ငါဘာမှ မတတ်နိုင်တော့ဘူးဟု ကာလိုင် အကြီးအကျယ် လက်မှိုင်ချသွားသည်။ သို့သော် နောက်တွင်တော့ တဖြည်းဖြည်း စိတ်ဓာတ်ပြောင်းလဲလာကာ၊ သည်စာမူ

ကြီး ပြန်လည်ရရှိရေးအတွက် ဖြစ်နိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းအတိုင်း သူ ဆောင်ရွက်သည်။

ယင်းကား ထိုကျမ်းကြီးကို တစ်လုံးချင်း တစ်ကြောင်းချင်း အသစ်ပြန်လည်ရေးသားခြင်းပင်တည်း။ သူ ပြန်ရေး၍ ပြန်ရလာခဲ့သည့် 'ပြင်သစ်တော်လှန်ရေး' ကျမ်းကြီးသည် ယနေ့တိုင် ဂန္ထဝင်တွင် ထင်ရှားဆဲ ဖြစ်သည်။

အခါအားလျော်စွာ အနားယူခြင်း၊
အပြောင်းအလဲလေးများ လုပ်တတ်ခြင်း

တစ်လောက ကျွန်တော်လုပ်သည့် အလုပ်တွေ ကျွန်တော့် ဘာသာ စိတ်မသည်။

ကျွန်တော် စာတွေ အတော်များများကြီး ရေးဖြစ်နေသည်။ ဟောပြောပို့ချတာတွေကလည်း အဆက်မပြတ်။ စိတ်ကုဆေးခန်းမှာ ကြည့်ရသည့် လူနာတွေကလည်း အများအပြား။ စဉ်းစားစိစစ်ရင်းက ငါလုပ်တာတွေ သိပ်များလွန်းနေပြီဟု ကိုယ့်ဘာသာ မြင်လာသည်။ ပြီး ကိုယ့်ဆောင်ရွက်ချက်တွေနှင့် ပတ်သက်၍လည်း စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်လာသည်။ သို့နှင့် ကျွန်တော် အလုပ်တွေအားလုံး နားပြီး စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် နေလိုက်သည်။ တစ်နေကုန် လမ်းလျှောက်သည်။ သစ်ပင်စိုက်သည်။ ဗီရိုတွေ ကြောင်အိမ်တွေ လုပ်သည်။ မြေးနှင့်အတူ အချိန်ဖြုန်းသည်။

သည်လိုနေပြီး တစ်လ နှစ်လအတွင်းလောက်မှာ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရောတ် သိသိသာသာ လျော့နည်းသွားသည်။ သွေး

ပေါင်ချိန်လည်း ကျသွားသည်။ နှစ်ပေါင်းအတော်များများအတွင်း ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ကျွန်တော်ကျန်းမာရွှင်လန်းသလိုခံစားလာရသည်။

လူတိုင်းလိုပင် အခါအားလျော်စွာ နှစ်ရက်သုံးရက်ခန့်စီ ရပ်နားကာ နေ့တစ္ဆဝဘဝ၌ အပြောင်းအလဲလေးများ ဖြစ်အောင်စီစဉ်နိုင်ကြပါသည်။ အလုပ်ခွင်ဘဝကို မိမိကြိုက်သလို ဖန်တီးချင်မှ ဖန်တီးနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း၊ သင်တန်းတစ်ခုခု တက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခု ယခုမှစတင်၍ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ခြင်း၊ မိတ်သစ်ဆွေသစ်များ ရှာဖွေပေါင်းသင်းခြင်း၊ မိသားစုစုံစုံညီညီ ဆုံတွေ့ပျော်ရွှင်ကြမည့် အထူးနေ့ရက်များ သတ်မှတ်ခြင်း စသည်များအားဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာများ လျော့ပါးကာ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရွှင်လန်းမှု ရရှိစေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါးကို ကူညီတတ်ခြင်း

တစ်ခါ၌ ခင်ပွန်းသည် ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်သည့်အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးက လာမည့်အခါကြီးရက်ကြီး နေ့တွင် သူ့မှာ တစ်ကိုယ်တည်း အချိန်ကုန်ရမည်ဖြစ်၍ ဝမ်းနည်းအားငယ်မိကြောင်း သူမ၏ သင်းအုပ်ဆရာအား ဖွင့်ဟပြောဆို၏။

သင်းအုပ်ဆရာက၊ 'ခင်ဗျားကို ကျွန်တော်ဆေးညွှန်းပေးမယ်' ဟုဆိုပြီး အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သည့် သူဆင်းရဲဇနီးမောင်နှံတစ်စုံ၏ အမည်နှင့် လိပ်စာကို ရေးပေးသည်။ ထို့နောက် 'ဒီလူတွေဟာ

ခင်များထက် အများကြီး အခြေအနေဆိုးတယ်၊ သူတို့အတွက် တစ်ခုခု လုပ်ပေးစမ်းပါ'ဟု တုံးတိတိ ပြောလိုက်သည်။

အမျိုးသမီးကြီး စိတ်ပျက်ကာ ပါးစပ်မှ မပွင့်တပွင့် ရေရွတ်ပြောဆိုပြီး ပြန်သွားသည်။ သို့သော် နောက်တစ်နေ့မှာတော့ ထိုလိပ်စာအတိုင်း သူ သွားဖြစ်ခဲ့သည်။ အလွန်သေးငယ်ကျဉ်းမြောင်းသော လူနေအိမ်ခန်းတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိပြီး အိမ်ရှင်ဇနီးမောင်နှံနှင့် သူ တွေ့ရသည်။ လူတွေက အိုမင်းကာ ကျန်းမာရေးလည်း ချို့တဲ့နေကြသည်။ ချက်ပြုတ်စားသောက်ဖို့ပင် မတတ်နိုင်ချင်ကြ။ သို့နှင့် ထိုနေ့က ဇနီးမောင်နှံအတွက် ညစာကို သူစီမံချက်ပြုတ်ပေးဖြစ်ခဲ့သည်။

နောက်တစ်ပတ် သင်းအုပ်ဆရာနှင့် တွေ့သောအခါ၌ အမျိုးသမီးကြီးမှာ ခါတိုင်းနှင့်မတူဘဲ လှုပ်ရှားသွားလာပုံကအစ သွက်လက် တက်ကြွလျက်ရှိတာ တွေ့ရသည်။ 'နှစ်ပေါင်း အတော်များများအတွင်း ကျွန်မ ပြီးခဲ့တဲ့ ပွဲတော်ရက်ကလောက် စိတ်ချမ်းသာကြည်နူးရတဲ့ရက်မျိုး မရှိခဲ့ဖူးဘူး'ဟု သူမက ဆိုလေသည်။

သူတစ်ပါးကို ကူညီခြင်းမှ ရသည့် စိတ်ချမ်းသာမှုပေတည်း။

မျက်စိလည်း မမြင် နားလည်းမကြားသည့်ကြားက အခြားကိုယ်အင်္ဂါ ချို့တဲ့သူများစွာ၏ အကျိုးကို စွမ်းစွမ်းတမံ သယ်ပိုးဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့၍ ကမ္ဘာက လေးစားအံ့ချီးရသည့် လူရည်ချွန်အမျိုးသမီးကြီး ဟယ်လင်ကဲလားကလည်း 'ကျွန်မအဖို့တော့ လူ့ဘဝကြီးမှာ အသက်ရှင်နေထိုင်ရတာကိုက စိတ်လှုပ်ရှား တက်ကြွစရာတစ်ခုပါ၊ အထူးသဖြင့် အခြားသူတွေအတွက် လှုပ်ရှား

ရှင်သန်ပေးရတာ ပိုပြီး အားတက်ရွှင်လန်းစရာ ကောင်းလှပါတယ်၊’ဟူ၍ ဆိုခဲ့ဖူးပေသည်။

မိမိမှာ ရှိသည့် ဝမ်းမြောက်အားတက်ဖွယ်အချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားတတ်ခြင်း

တစ်ခါက၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေသော ဥပဒေကျောင်းသား လူငယ်တစ်ဦး စာရေးသူထံ လာရောက်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသည်။ သူသည် ဥပဒေစာမေးပွဲကို ဒုတိယအကြိမ်မြောက် ကျရှုံးခဲ့ပြီး လောလောဆယ်၌ ငွေကြေးလည်း တစ်ပြားတစ်ချပ်မျှ မရှိ ဖြစ်နေရာ သည့်ဘဝ၌ ဆက်နေရန်ပင် အကြောင်းမရှိတော့ဟု ခံစားမိနေသည်ဟု ဆို၏။

ကျွန်တော်က စာရေးစက္ကူကတ်တစ်ခု ယူလိုက်ပြီး သူ့အား မေးခွန်းအချို့ မေးသည်။

‘ခင်ဗျားမှာ အိမ်ထောင်ရှိသလား’

‘ရှိပါတယ်၊ သူလဲ ဒီဒုက္ခတွေကြားထဲမှာ အတော်ကြီး ခံစားနေရတဲ့ သဘောပေါ့ဗျာ၊ ဘာကြောင့် ကျွန်တော်နဲ့ ဆက်ပေါင်းနေသလဲတော့ ကျွန်တော်လဲ နားမလည်ဘူးဗျ၊’

‘ခင်ဗျား ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပြောပါဦး၊ ဘာရောဂါတွေ ရှိသလဲ၊’

‘ဘာမှ မရှိပါဘူး၊ ကျွန်တော် ကျန်းမာရေးတော့ သိပ်ကောင်းပါတယ်၊ တက္ကသိုလ်မှာတုန်းက အားကစားပွဲတွေလဲ ဝင်ပြိုင်ခဲ့ဖူးပါတယ်၊’

'ခင်ဗျားကြည့်ရတာ ရည်မှန်းချက် ကြီးသလိုပဲ၊'

'ဟုတ်တယ်၊ ရည်မှန်းချက်တွေတော့ အများကြီးပဲ၊ သူများထက် အောင်မြင်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ပြင်းပြလို့လဲ ကျွန်တော် လူကောင်ဒီလောက်သေးတဲ့ကြားက ကျောင်း အားကစားပွဲတွေမှာ အနိုင်ရခဲ့တာ၊'

ကျွန်တော် မှတ်စုလိုက်ရေးသည့် စာရွက်ကို ဆွဲဖြုတ်ပြီး သူ့ကို ကမ်းပေးလိုက်သည်။ စာရွက်တွင် ကျွန်တော်ရေးထားသည်များက၊

(၁) မိန်းမက သူ့ကို ချစ်သည်၊ ခက်ခဲကျပ်တည်းနေချိန်မှာ ပစ်ခွာမသွား။

(၂) ကျန်းမာရေး အထူးကောင်းမွန်သည်။

(၃) ရည်မှန်းချက် ကြီးသည်။ ထို့ကြောင့်၊ အခက်အခဲများကြားက အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။

သည်စာရင်းကို ဖတ်ပြီး တအံ့တဩ သူပြန်ပြောသည်။

'အံ့ဩစရာပဲဗျာ၊ ကျွန်တော်က စာမေးပွဲကျတဲ့ကိစ္စကို အာရုံထဲ သိပ်စွဲလမ်းနေလို့လား မသိဘူး၊ ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် ဘာမျှော်လင့်ချက်မှကို မမြင်နိုင် ဖြစ်သွားတယ်၊'

ဥပဒေကျောင်းသားလူငယ်သည် နောက်ဆုံး၌ စာမေးပွဲအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ပဋ္ဌမအကြိမ်မြောက်တွင်မှ အောင်မြင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်ကနေ့မူ သူက အောင်မြင်ထင်ရှားသော ရှေ့နေ တစ်ဦး ဖြစ်နေချေပြီ။

* * *

ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေခြင်း (Man's Search for Meaning) အမည်ရှိ စာအုပ်တွင် ဒေါက်တာဗစ်တာဖရန်ကဲလ် က နာဇီအကျဉ်းစခန်းတွင် သုံးနှစ်တာ နေခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံ များကို ရေးသားရာ၌၊ အလွန်ဆိုးဝါးသော ထိုအခြေအနေမျိုး၌ ပင် လူသားတို့၌ စိတ်ထားကောင်းများ ရှိနိုင်သေးကြောင်း ဤသို့ တင်ပြခဲ့သည်။

'.....တဲအိမ်တကာသို့ လျှောက်သွားကာ မကျန်းမာသူ စိတ် အားငယ်သူများအား နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်း၊ မိမိမှာ ရှိသည့်နောက် ဆုံး ပေါင်မုန့်တစ်ဖဲ့ကို ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းများ ပြုလုပ်ကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိသည်။ သည်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေသည် အရေအတွက် အားဖြင့် နည်းကောင်း နည်းပါလိမ့်မည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ သူတို့ သည် တစ်ခုသောအချက်ကို သက်သေထူလျက် ရှိသည်။ ယင်း ကား၊ ......'လူသား၏ထံမှ အခြားအရာအားလုံးကို ယူငင်သွား နိုင်ကြသည် မှန်သော်လည်း သူတွေ့ကြုံဆုံစည်းလာရသည့်အနေ အထား တစ်ရပ်အပေါ် သူ့သဘောအတိုင်း လွတ်လပ်စွာ ရှုမြင် ခံယူနိုင်ခွင့်ဟူသည်ကိုကား ဘယ်သောအခါမျှ ယူငင်၍ မရ' ဟူ သောအချက်ပေတည်း။' ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာဖရန်ကဲလ်တို့ အကျဉ်းစခန်းမှ လူသားများ နည်း တူ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာလည်း ရွေးချယ်စရာတွေ အသင့် စောင့်စားလျက်ရှိသည်။ သည်ကမ္ဘာကြီးကို အဆိုးဘက် အပျက် ဘက် ရှုထောင့်မှချည်း ကြည့်ချင်ကြည့်နိုင်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် အခုလောလောဆယ်လည်း ကောင်းနေသည်၊ ရှေ့ကိုသည့်ထက်

ကောင်းတာတွေ အကောင်းဆုံးတွေ ဆက်ဆက်လာလိမ့်ဦးမည်ဟူ၍လည်း စွဲစွဲမြဲမြဲကြီး သက်ဝင်ယုံကြည်နေနိုင်ကြပါသည်။



၁၀
လူတော်တွေ သတိထားဖို့ *

စတီဖင် ချောင်းက အောင်မြင်ကျော်ကြားခဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်၏။ သူသည် တရုတ်ပြည်တွင် ကွန်မြူနစ် အစိုးရ မတက်မီက ချမ်းသာကြွယ်ဝခဲ့သော မိသားစုကြီးတစ်ခုမှ ပေါက်ဖွားဆင်းသက်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရပြီးနောက် ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် သူ့ဘဝကို ထူထောင်ရန် ကြိုးစားခဲ့သည်။ ဟောလိဝုဒ် ရုပ်ရှင်လုပ်ငန်းလောကတွင် တစ်ရှိန်ထိုး ထွန်းတောက် အောင်မြင်ပြီး အသက် ၃၆ နှစ်အရွယ်၌ ဖော့က်(စ) ရုပ်သံလွှင့်ဌာနများနှင့် ဖော့က်(စ) နယူး(စ) တို့၏ အကြီးအကဲအဖြစ် ခန့်အပ်ခြင်းခံရသည်။

---

* မှရင်း။ ။ Mortimer R. Feinberg ၏ Why Smart People Do Dumb Things

သို့သော် ၁၉၉၂ နွေရာသီ၌မူ ထိပ်တန်းရောက်နေသော စတီဖင် ချောင်း၏ ဘဝမှာ ကြယ်ကြွေသလို ကြွေကျသွားခဲ့ရသည်။ အကြောင်းရင်းက ဖော့က်(စ) အကြီးအကဲ ရူးပတ် မားဒေါ့ခ် ဦးစီးကျင်းပသည့် ထိပ်ပိုင်းအဆင့် ကွန်ဖရင့်တစ်ခုတွင် ချောင်း လုပ်ဆောင်ပုံ လုံးဝလွဲချော်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ အဲသည် စည်းဝေးပွဲတွင် သူ အစီရင်ခံ တင်ပြနေစဉ် လူငယ်တစ်ယောက်က မလှမ်းမကမ်း၌ ရပ်ကာ ကိုယ်ပေါ်ရှိ အဝတ်အစားများကို တစ်ခုချင်း ချွတ်သည်။ သည်လူက အစည်းအဝေးတွင် သရုပ်ပြရန် ချောင်း ငှားရမ်းထားသူ ဖြစ်သည်။ ဆင်ဆာအကြောင်း ချောင်း ပြောသည့်အချိန်၌မူ ၎င်းလူငယ်က သူ့တစ်ကိုယ်လုံး ဗလာကျင်းအောင် ချွတ်ချပစ်လိုက်လေသည်။

စင်စစ် ဆင်ဆာကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ သူ တင်ပြလိုသော အချက်ကို တကယ် ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်နိုင်ရန်အတွက် သူ သည်လို စီစဉ်တင်ဆက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

သို့သော် ဤပြကွက်ကို သူဌေးကြီး မားဒေါ့ခ် လုံးဝ မနှစ်သက်။ အကြီးအကျယ် ဆိုးဝါးတဲ့ စတန့်အမှားကြီးပဲဟု ပြစ်တင် ပြောဆိုကာ ချောင်းအား ရာထူးမှ ထုတ်ပယ်ပစ်ခဲ့သည်။

* * *

စတီဖင် ချောင်းလို သိပ်တော်ခဲ့သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘာကြောင့် သည်လို အညံ့စား အမှားမျိုး ကျူးလွန်မိကြရသနည်း။

စီမံခန့်ခွဲရေး အတိုင်ပင်ခံတစ်ဦးအဖြစ် သည့်လိုကိစ္စမျိုးတွေ

အမြောက်အမြား ကျွန်တော်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ပါရမီရှင်ဟု ဆိုရလောက်အောင် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး မြင့်မားကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အလွန်တုံးသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမိခဲ့ပုံ၊ အလွန် ကြောင်သော လုပ်ရပ်များ လုပ်ကိုင်မိခဲ့ကြပုံတွေကို မျိုးစုံအောင်ပင် ကျွန်တော် လေ့လာမှတ်သားဖြစ်ခဲ့သည်။

စင်စစ် သည်လိုအမှားမျိုးတွေသည် ထူးချွန်ထင်ရှား ပုဂ္ဂိုလ်များသာ မဟုတ်၊ သူသူငါငါ လူတကာပင် တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန် ကျူးလွန်မိတတ်သည်သာဖြစ်ကြောင်း နှစ်ပေါင်းများစွာ စူးစမ်း လေ့လာခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံအရ ကျွန်တော် သတိပြုမိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ ထိပ်ဆုံးရောက်နေသည့် အခြေအနေမှ လျှောကျရလောက်အောင် ဆိုးဝါးသော အကြီးစား အမှားတွေ ကျူးလွန်မိစေသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လျှင်၊ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် သူတို့လို မမှားအောင် သင်ခန်းစာ ယူနိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ဆင်ခြင်မိပါသည်။

လူတော်တွေ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မှားယွင်းမိစေသည့် **အဓိက** အကြောင်းရင်း တချို့က။

မာနထောင်လွှားခြင်း

လူတော်ဆိုသူများနှင့် ပတ်သက်၍ နယူးယောက်မြို့တော် ရှောကဖဲလား ဂရု(ပ) ဒု ဥက္ကဋ္ဌ ဘရင်ဒန် ဆက္က(စ) တန်က ဤသို့ မှတ်ချက်ချဖူးသည်။

'လူတော်တွေဆိုတာက ငါ တခြားလူတွေထက် ပိုပိုသိနေပါ

လား ဆိုတာ အမြဲကြုံကြုံနေရတတ်တယ်ဗျာ၊ အဲဒီတော့ ဒီအခြေ အနေကနေ နောက်ထပ် နည်းနည်းလေး တက်လိုက်ရင် ငါ ဘာ မဆို သိတယ်ဆိုတဲ့အဆင့်ကို အသာလေး ရောက်သွားနိုင်တာပဲ မဟုတ်ပါလားဗျာ' ဟူ၍။

မှန်သည်။ ဥပမာ၊ ဂျွန် ဆုနုနုကို ကြည့်ပါ။ ဆုနုနုသည် အိုင်ကြူ အဆင့် အလွန်မြင့်သူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသို့ အဆင့်မြင့်ကြောင်း သိသိပ်ထားလေ့ မရှိ။ ထို့ပြင် သူသည် အငြင်း အခုံ သန်သူ၊ ပြိုင်ချင်ဆိုင်ချင် တိုက်ခိုက်ချင်စိတ် ကြီးမားသူလည်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သမ္မတ ဂျော့ချ်ဘုရှ်၏ အိမ်ဖြူတော် အကြီး အကဲ အရာရှိအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း လွှတ် တော်ကိုယ်စားလှယ်အများအပြားနှင့် ရန်သူဖြစ်ခဲ့သည်။ အထက် လွှတ်တော်အမတ် ထရင့်လော့တ်လို လူမျိုးကို 'အလကား ပါမွှား' ဟု သူ ပုတ်ခတ်ပြောဆိုခဲ့သည်။ သူ စော်ကားခဲ့သော လော့တ် သည် နောက်ပိုင်း၌ အထက်လွှတ်တော်ရှိ ရီပတ်ဘလီကန် အမတ် အုပ်စု၏ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်လာသည်။

ဉာဏ်ကြီးရှင်ဟု ဆိုရလောက်သော အဆင့်ထိ အိုင်ကြူမြင့် ခဲ့သည့် ဆုနုနုသည် မိမိ၏ နိုင်ငံရေးလုပ်ငန်းဘဝကို မိမိဘာသာ အဆုံးစီရင်သည်ဟု ဆိုရလောက်အောင် စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ် နည်းသည့် တခြားအလုပ်များကိုလည်း လုပ်ခဲ့သေးသည်။ ယင်း ကား နိုင်ငံရေးကိစ္စအတွက်ဖြစ်စေ မိမိကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက် ဖြစ်စေ ဟိုဟိုသည်သည် ခရီးသွားလာသည့်အခါများတွင် ခရီး သည်တင် လေယာဉ်များကို မစီးဘဲ နိုင်ငံ့ငွေကြေး အမြောက်

အမြား အကုန်အကျခံကာ စစ်ဘက်လေယာဉ်များကို ယူ၍စီးခြင်း မျိုး ဖြစ်သည်။

သည်လိုပြစ်ချက်တွေ ထောက်ပြကာ သူ့အား ရာထူးမှ နုတ်ထွက်ပေးရန် တောင်းဆိုသူတွေ ရှိလာသည့်အခါ အမြဲမောက်မာ ထောင်လွှားခဲ့သော ဆုနုနုမှာ မိမိဘက်မှ ကာကွယ်ပေးမည့်သူ ရှာမရတော့။ သူက အတွင်းသိ ပုဂ္ဂိုလ် အများအပြားကိုပင် ရန်လုပ်ထားခဲ့သည်ဖြစ်ရာ ယခုလို ချောင်ပိတ်မိလာသည့်အချိန်၌ သူ့အား ထိုးနှက်မည့်သူ အဆုံးစီရင်မည့်သူများသာ ဝိုင်းအုံလာခဲ့ကြပေသည်။

စာသမား ပညာသမားတို့ မွေ့လျော်သည့် တက္ကသိုလ်ပရိဝုဏ်များသည်လည်း ပညာမာနတို့ ပေါက်ဖွားလွှင့်ထူရာ နေရာဌာနတစ်ခု ဖြစ်နေတတ်သည်။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်က ဖြစ်သည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ နာမည်ကျော် စတင်းဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်ကြီးသည်ပြည်သူ့ဘဏ္ဍာငွေများကိုနိုင်ငံအကျိုးပြု သုတေသနလုပ်ငန်းများနှင့် လုံးဝမပတ်သက်သော ကိစ္စရပ်များဖြစ်သည့် ၇၂ ပေရှည် ရွက်လှေကြီးတစ်စင်း ဝယ်ယူခြင်း၊ စတင်းဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် ကျောင်းအုပ်ကြီး ဒိုနယ် ကနေဒီ၏ ဇနီးသည်အသစ်ကလေးအတွက် ညည့်ခံပွဲပြုလုပ်ခြင်း အစရှိသည်တို့တွင် သုံးစွဲခဲ့ကြောင်း သိရှိသူတို့ ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။

ကျောင်းအုပ်ကြီး ကနေဒီသည် ထိုကိစ္စအတွက် တောင်းပန်တိုးလျှိုးမှု မပြုရုံမက၊ သူ၏ နေအိမ်၌ ကျင်းပသော ညစာစားပွဲစရိတ်နှင့် ယင်းတွင် အသုံးပြုသော စားပွဲခင်း၊ လက်သုတ်ပဝါ

စသည်တို့ အပါအဝင် 'သုတေသန လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သွယ်ဝိုက်ကုန်ကျစရိတ်' များအတွက် နိုင်ငံတော်က ပေးသည့် ရန်ပုံငွေများကို အသုံးပြုသည်မှာ မှန်ကန်ကြောင်းပင် မောက်မာစွာပြောလိုက်သေး၏။ 'ကျုပ်အိမ်ထဲက ပန်းတစ်ပွင့်ကအစ သုတေသန လုပ်ငန်းအတွက် သွယ်ဝိုက်ကုန်ကျစရိတ်ထဲ ထည့်ရဦးမှာလို့တောင် ကျုပ်က ပြောလိုက်ချင်သေးတယ်၊' ဟူ၍ပင် သူ ဆိုခဲ့သည်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဟုတ်လှပြီထင်နေသည့် ကနေဒီသည် တစ်ဖက်လူတို့၏ ဒေါသမီးကို ပြေပြေလည်လည် ငြိမ်းသတ်ရန် မကြိုးစား ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချောက်ချသည့်အလုပ်တွေသာ ဆက်တိုက် လုပ်သွားခဲ့သည်။ 'သူ့စိတ်ထဲမှာ သူလုပ်သမျှအလုပ်ဟာ သူလုပ်တာမို့လို့ကို မှန်တယ်လို့ ယူဆသွားပုံပဲဗျ' ဟူ၍ စတင်းဖို့ဒ်မှ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ဆိုသည်။

နောက်ဆုံး၌မူ မောက်မာမှုဒဏ်ကို သူ ခံရသည်။ လအနည်းငယ် အတွင်းမှာပင် ကနေဒီသည် ကျောင်းအုပ်ကြီးအဖြစ်မှ နုတ်ထွက်သွားခဲ့ရပေသည်။

အများနှင့် ကင်းကွာခြင်း

ကလေးဘဝ၌ဖြစ်စေ လူကြီးများ၌ဖြစ်စေ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်လွန်းခြင်းဟူသည်က အများနှင့် ကင်းကွာစရာ အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်နေတတ်သည်။

လူတော်ကလေးများ၏ စိတ်၌ မိမိနှင့် အခြား ကလေးများအကြား စည်းခြားထားသလို ခံစားရကာ၊ လူသတ္တဝါတို့၏ ဓလေ့

အစဉ်အလာအတိုင်း၊ အမျိုးအစားတူသူ အဆင့်တူ အရည်တူ အချင်းချင်းသာ တဖြည်းဖြည်း စုဝေးမိလာတတ်သည်။

ကုမ္ပဏီများအတွင်း၌လည်း သည်သဘောအတိုင်းပင် ဖြစ်ပေါ်သည်။

'လူတော်တွေက သူတို့အနားမှာ တော်တဲ့လူတွေပဲ ဝန်းရံထားတတ်တယ်၊ ဒါလဲ ကောင်းတာအမှန်ပါ၊ ဒါပေမဲ့အကြံဉာဏ်ကောင်းမှု ထူးချွန်မှု ဆိုတာတွေကိုချည်း အားပြုလွန်းတဲ့အခါ အတွေ့အကြုံဆိုတာကို တဖြည်းဖြည်း ဘေးဖယ်ထားမိတတ်လာတယ်၊ အဲဒီအခါ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးတွေဖြစ်တော့တာပဲ၊' ဟူ၍ ဆမ်းမစ်ကွန်မြူနီကေးရှင်း(စ)၏ ဥက္ကဋ္ဌလည်း ဖြစ် အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်လည်း ဖြစ်သူ ဂျိမ်း(စ) ဒဗလျူဝက်စလီက ဆိုသည်။

လူတော်တွေချည်း စုမိသောအခါ ဖြစ်တတ်သည့် အန္တရာယ်တစ်ခုက မိမိတို့ လုပ်ကိုင်ပုံ ပြောင်းလဲသင့်ပြီဟူသည်ကို အလွယ်တကူ ဝန်မခံလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ 'အဲဒီ သိပ်တော်တဲ့လူတွေ စုပြီး သူတို့စိတ်တိုင်းကျတဲ့ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်နေကြပြီဆိုရင်၊ တခြားလူတွေရဲ့အမြင်မှာ သူတို့လုပ်တာလုံးဝ လမ်းချော်နေပြီလို့ ဘယ်လောက်ပဲမြင်နေနေ ဒီလူတွေက တော်တော်နဲ့ကို နောက်မဆုတ်တော့ဘူး၊' ဟု ဝက်စလီက မှတ်ချက်ချသည်။

ပူပူနွေးနွေး ဥပမာတစ်ခုက အိုင်ဘီအမ် ဖြစ်သည်။

အိုင်ဘီအမ် ကုမ္ပဏီသည် ကွန်ပျူတာလုပ်ငန်းလောကကို နှစ်ပေါင်း များစွာ တစ်ဦးတည်း လက်ဝါးကြီးအုပ်ထားသလောက်နီးပါး ကြီးစိုးနိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် ကွန်ပျူတာ

သုံးစွဲသူများက ဈေးနှုန်းချိုသာသည့် အသေးစား ကွန်ပျူတာများကို ပို၍တောင်းဆိုလာကြရာ မိန်းဖရိမ်ကွန်ပျူတာဈေးကွက် ကျဆင်းလာခဲ့သည်။ အိုင်ဘီအမ် အကြီးအကဲများအနေနှင့် အပြောင်းအလဲသည် ထိုမျှလျင်မြန်လိမ့်မည်ဟူ၍ မမျှော်လင့်ခဲ့ကြပေ။

အချိန်မီ မပြောင်းလဲခဲ့သည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်သည့် ရလဒ်ကား ဝန်ထမ်းတွေ အကြီးအကျယ် လျှော့လိုက်ရခြင်းနှင့် နှစ်နှစ်အတွင်း ဒေါ်လာသန်းပေါင်း ၇၈၀၀ အထိ စံချိန်တင် အရှုံးပေါ်ခဲ့ခြင်းပင်တည်း။

အများနှင့် လုပ်ကိုင်ရာ၌ ထိရောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်က သူတစ်ပါး၏ ဝေဖန်ချက် မှတ်ချက်များကို နားစွင့်ခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် လူတော် အတော်များများကမူ ကိုယ့်လောက် မထက်မြက် မသွက်လက်သူများကို စိတ်မရှည် သည်းမခံနိုင်ကြ။ ထိုသူတို့၏ စကားကို နားထောင်ဖို့ ဆိုသည်မှာလည်း သူတို့အတွက် မဖြစ်နိုင်ကြ။

'အဲဒီ စိတ်မရှည် သည်းမခံနိုင်မှုကပဲ အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ ပျော့ကွက် တစ်ခု ဖြစ်လာတတ်တယ်၊' ဆဲင့်ဆက်(စ) အင်တာနေရှင်နယ် ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်း ကုမ္ပဏီမှ အမှုဆောင် အရာရှိချုပ် ရောဘတ်ရှီဗာက ဆိုသည်။

သာဓကေ ပြပါမည်။

ရောမ အဖျော်ယမကာ လုပ်ငန်းကြီး တစ်ခုမှ ထုးချွန်လှပါသည် ဆိုသော အရောင်းဌာန အကြီးအကဲသည် အချိုရည်သစ် တစ်ခုကို ဈေးကွက်ထဲ အတင်းဝင်ဖြန့်ချိရာ ဝက်ဝက်ကွဲ ရှုံးလေ

သည်။ ယင်းကိစ္စကို နောက်ပိုင်း လေ့လာစုံစမ်းကြသည့်အခါ ထို အကြီးအကဲသည် လက်အောက်လူများထံမှ သတိပေးတားမြစ်ချက်များစွာကို လျစ်လျူရှုခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။ 'သူတစ်ပါးရဲ့ ဝေဖန်ချက် မှတ်ချက်တွေကို အလေးထားနေတာ လူပျော့လူညံ့တွေရဲ့အလုပ်ကွ၊' ဟု သူက ဆိုခဲ့သည်။

သူတစ်ပါးအမြင်ကိုအလေးမထားခဲ့သော ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်၏ လုပ်ငန်းဘဝမှာ များမကြာမီပင် အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်မှတိမ်းချော်ကျသွားခဲ့ပေသည်။

မစဉ်းမစား အရမ်းကာရော လုပ်တတ်ခြင်း

သိပ်တော် သိပ်တတ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ခေါင်းထဲမှာ ကြီးစိုးနေတတ်သော အရာတစ်ခု ရှိသည်။ ယင်းက၊ 'ဟောဒီမှာ နောက်တစ်မျိုး ကြည့်ထားကြဦးကွ...' ဟူ၍ ပြလိုက်ချင်သည့်စိတ် ဖြစ်သည်။ သူတို့၏စိတ်တွင် ငါမသိတာ ဘာမှ မရှိ ဟူသောအထင်မျိုး စွဲကပ်နေတတ်ရာ သည်စိတ်၏ နှိုးဆွမှုကြောင့် မလိုအပ်သော စွန့်စားမှုတွေ ပြုမိတတ်လာသည်။

အမေရိကန် အထက်လွှတ်တော်အမတ်ဟောင်း ဂယ်ရီဟာ့တ်ကို ကြည့်ပါ။ ဟာ့တ်သည် 'ယနေ့ခေတ် အမေရိကန် နိုင်ငံရေးလောကတွင် ဉာဏ်ပညာအထက်မြက်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး' ဟု နယူးယောက် တိုင်း(စ) သတင်းစာကြီး၏ ဘွဲ့တံဆိပ် ခပ်နှိပ်ခြင်းခံရသော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည်။ ၁၉၈၇ ခုနှစ် စောစောပိုင်းကာလ ဒီမိုကရက်တစ် ပါတီအတွက် သမ္မတလောင်း ရွေးချယ်လျာထားကြ

သည့်အခါ ဟာ့တ်သည် ထိပ်ဆုံးနေရာ ရထားခဲ့၏။ ထိုအချိန်တွင် သူ၏ အိမ်ထောင်ရေး ဖောက်ပြန်မှုသတင်းများ ရိုးတိုးရိပ်တိပ် ထွက်ပေါ်ခဲ့ရာ၊ ယင်းကိစ္စကို သူ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း မကိုင်တွယ်ဘဲ၊ 'မယုံကြည်ရင် ခင်ဗျားတို့ ကျုပ်နောက်လိုက်ကြည့်ပေါ့ဗျာ' ဟု သတင်းထောက်များအား အတိအလင်း စိန်ခေါ်သလိုပြောဆိုခဲ့သည်။ သတင်းထောက်များကလည်း သူစိန်ခေါ်သည့်အတိုင်း လိုက်ကြရာ ဒွန်နာရိုက်(စ) အမည်ရှိ ၂၉ နှစ်အရွယ် ကိုယ်ဟန်ပြမယ်လေးနှင့် သူ့ကိုပက်ပင်းမိလေသည်။ မန်းကီးဘိဇနစ်(စ) (ရှုပ်ရှုပ်ပွေပွေ) ဟူသော နာမည် ရေးထိုးထားသည့် ရွက်သင်္ဘောပေါ်တွင် ဒွန်နာရိုက်(စ) ကို ပေါင်ပေါ်တင်လျက် အိုင်တင်ပေးနေဟန် ရှိသော ဂယ်ရီဟာ့တ်၏ ဓာတ်ပုံကြီးတစ်ခု သတင်းစာတစ်စောင်၏ မျက်နှာဖုံးတွင် ပြူးတူးပြဲတဲ ပါလာပြီးသည့်နောက်တွင် ဂယ်ရီဟာ့တ်၏ သမ္မတဖြစ်ရေး ရည်မှန်းချက်မှာ ရာဇဝင်ထဲတွင် ကျန်ရစ်ခဲ့တော့သည်။

မစဉ်းမစား ပရမ်းပတာ ပြောမိဆိုမိသည့် မိမိ၏ အပြစ်ပေတည်း။

ခြေလှမ်းကျဲခြင်း

အကောင်းစား ဦးနှောက်တွေ နားမလည်နိုင်ကြသည့် အရိုးစင်းဆုံး အရာတစ်ခု ရှိသေးသည်။ ယင်းကား တစ်နေရာမှာ တော်တိုင်း အခြားတစ်နေရာမှာ တော်ချင်မှ တော်မည်၊ အောင်မြင်ချင်မှ အောင်မြင်မည်ဟူသော အချက်ပင်။

ဟားဗတ် စီးပွားရေးပညာကျောင်းထွက် ဗစ်တာကီယမ်းသည် သူ၏ ရီမင်တန် ကုမ္ပဏီလုပ် ကုန်ပစ္စည်းများကို ရုပ်မြင်သံကြား မှ ကြော်ငြာရောင်းချခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေ သန်းပေါင်းများစွာ ရရှိနေသူ ဖြစ်သည်။ ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် ကီယမ်းသည် နယူးအင်္ဂလန် ပေး ထရိယော့တ် အမည်ရှိ အမေရိကန် ဘောလုံးသင်း တစ်သင်းကို ဝယ်ယူသည်။ သို့သော် ဘောလုံးသင်း တစ်သင်းကို အောင်မြင်အောင် ထူထောင်ရခြင်းသည် လျှပ်စစ်မုတ်ဆိတ်ရိတ်စားများ ဖြန့်ချိရောင်းချရခြင်းအလုပ်နှင့် သဘာဝချင်း လုံးဝခြားနားနေသည်။ မကြာမီပင် ဘောလုံးသင်း အရှုံးစရိတ်တွေ ကြီးမားလာသည်။ သည်ကြားထဲတွင် အများပြည်သူ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာ တစ်ခု ပေါ်လာသည်။ သတင်းထောက် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ဘောလုံးသမားတွေ သူ့အား ထိကပါးရိကပါး လုပ်သည်ဟု စွပ်စွဲလာခြင်း ဖြစ်သည်။ အစတွင် ကီယမ်းက သည်ကိစ္စကို အလကားပါဟု ဆိုခဲ့သည်။ နောက်တော့ အမျိုးသမီးအား သူ တောင်းပန်ရသည်။ သို့သော် လအနည်းငယ် အကြာမှာပင် သည်ကိစ္စကို ကွယ်ရာမှာ သူ ဟားနေကြောင်း ဖော်ပြပါရှိလာပြန်သည်။

နောက်ဆုံး၌မူ ဘောလုံးအသင်းကို လျှော့ဈေးနှင့် ပြန်ရောင်းထုတ်လိုက်ရပြီး၊ ယင်းအတွက် ကီယမ်းမှာ ဒေါ်လာ သန်းချီ၍ အရှုံးပေါ်ခဲ့ရပေသည်။

* * *

သို့သော်၊

ထူးချွန်သူ ဉာဏ်ထက်မြက်သူတိုင်း သည့်လိုမှားနေကြသည် မဟုတ်ပါ။

အတော်ဆုံး အအောင်မြင်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် ဘဝင်မမြင့်၊ ကိုယ်တိုင် အမှားမခံ၊ သူတစ်ပါး အမှားမှ သင်ခန်းစာယူတတ်ကြ သူများသာ ဖြစ်သည်။ တစ်ပါးသူ ပြောစကားကို သူတို့ ဂရုစိုက် နားထောင်သည်။ ကိုယ့်လုပ်ရပ်များနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် တစ်ပါးသူ ၏ ဝေဖန်ချက် မှတ်ချက်များကို တန်ဖိုးထားသည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အလွန်အကျွံတွက်ထားလေ့မရှိ။ မိမိ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု အတိုင်း အတာကိုလည်း သိကြသည်။

ကွယ်လွန်သူ သူဌေးကြီး ဆမ်ဝေါလတန်ဆိုလျှင် လုပ်ငန်း ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ပါရမီရှင်ဟု ဆိုရလောက်အောင် ထူးချွန် တတ်သိသူကြီးဖြစ်၏။ သာမန်လျှော့ဈေးရောင်းသော ကုန်စုံဆိုင် တစ်ခု မှနေ၍ ဒေါ်လာသန်းပေါင်း ၅၅၀၀၀ တန်ဖိုးရှိသည့် ဝေါလ်–မတ် အရောင်းဆိုင်တွဲလုပ်ငန်းကြီးဖြစ်အောင် တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ ဝေါလတန်သည် ကုမ္ပဏီရုံးချုပ်မှ ထိုင်၍ကွပ် ကဲ ညွှန်ကြားရင်း သည့်မျှအောင်မြင်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်။ တိုင်းပြည် အနှံ့အပြားမှာ ရှိနေသည့် သူ၏ စတိုးဆိုင်ခွဲများဆီသို့ လေယာဉ် ဖြင့် သွားသည်။ သူ၏ 'လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်' ဟု ခေါ်သည့် ဆိုင်အမှု ထမ်းများ ပြောဆိုတင်ပြသမျှကို နားထောင်သည်။ ဆိုင်မှာ တိုလီ မိုလီတွေပင် ကူလုပ်လိုက်သေးသည်။

ဝေါလတန်၏ နှိမ့်ချသော အနေအထိုင်သည် သူ ကိုင်စွဲသော

အောင်မြင်မှုနည်းစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသပင် ဖြစ်သည်။ အနေအထိုင် ရိုးသောသူ့အား ဖြိုင်ဘက်တွေက လျှော့တွက်ကြသည်။ ဝန်ထမ်းများကလည်း အဆောင်အယောင် အဟန့်အတား ခြားမထားသော သူ့အား ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုတင်ပြကြသည်။ ဝေါလတန်ကိုယ်တိုင် မကွယ်လွန်မီ ကာလလေးက ပြောသွားသော စကားတစ်ခွန်းလည်း ရှိသည်။ 'ကျွန်တော်တို့က သိပ်တော်တဲ့ လူတွေ မဟုတ်ဘူးဗျ၊ ဒါပေမဲ့ လိုအပ်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ တော့ လုပ်တတ်တယ်' ဟူ၍။ သူ့စကားကို တစ်ဝက်သာယုံ၍ရမည်။ ရှေ့က တစ်ပိုင်းမှာ သူ လျှော့ပြောထားခြင်း ဖြစ်သည်။

လူတော်တွေ အများကြီး တွေ့ဖူးသည့် ဟာရီးလ်တင်ကာကလည်း ၃၉ နှစ်ကြာ ကျောင်းဆရာ အတွေ့အကြုံကို မှီ၍ သုံးသပ်တင်ပြဖူးသည်။ အတန်းစဉ် တောက်လျှောက် အောင်မြင်သွားတဲ့ ကျောင်းသားတွေဟာ ဉာဏ်အထက်ဆုံး အတော်ဆုံးကလေးတွေ မဟုတ်ဘူးဟု သူက ဆိုသည်။ တစ်ကြောင်းက၊ သိပ်တော်သူတွေသည် မိမိကျဆုံးရာ ကျဆုံးကြောင်း အလုပ်တွေ မိမိဘာသာ ဖန်တီးတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပြီး၊ ပို၍အရေးကြီးသော နောက်အကြောင်း တစ်ခုကမူ၊ နံပါတ် (၂) နေရာ၌ ရှိစဉ်တွင် သူတို့ပို၍ ကြိုးစား အားထုတ်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်၊ သည်အချက်ကို အောင်မြင်သူတွေကိုယ်တိုင်လည်း သတိထားမိကြသည်၊ ဟူ၍ သူက သုံးသပ်ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။



၁၁

အခက်အခဲလား အခွင့်ကောင်း ကြုံခြင်းလား *

ဂျူလီယို အစ်ဂလေးဆီးယပ်(စ) က စပိန်ပြည် မက်ဒရစ်မြို့တော်မှ ကြေးစား ဘောလုံးသမားဖြစ်သည်။ ဘောလုံးလောကမှာ အရှိန်ရနေဆဲ မော်တော်ကားတိုက်သဖြင့် တစ်နှစ်ခွဲလောက် အောက်ပိုင်း သေသွားရာ အားကစားသမားဘဝကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရသည်။

ဆေးရုံမှာ ပျင်းရိငြီးငွေ့စွာ နေရသည့်ကာလအတွင်း သူ့ကို ကြင်နာသည့် သူနာပြုဆရာမတစ်ယောက်က ဂစ်တာတစ်လက် ယူလာပေးသည်။ နဂိုက အနုပညာဝါသနာနည်းခဲ့သော အစ်ဂလေးဆီးယပ်(စ) သည် ဆေးရုံတွင် ဗုံးပေါလအောပိုနေသည့်အချိန်တွေကို ဂစ်တာဖြင့် ဖြုန်းတီးရင်း တဖြည်းဖြည်း ဂီတတွင် ထက်သန်ဝင်စားလာကာ နောင်အခါ၌ ပေါ့(ပ) ဂီတလောကတွင် အကြီးအကျယ်အောင်မြင်ထင်ရှားသူတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။

---

* မူရင်း။ ။ Robert H. Lauer နှင့် Jeanette C. Lauer တို့၏ Take Charge of Your Life.

ယာဥ်တိုက်မှုက အစ်ဂလေးဆီးယပ်(စ)၏ ဘဝအတွက် ကဏ္ဍသစ်တစ်ရပ် ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ခြင်းပေတည်း။ သူ့ဘဝခရီးလမ်းက လုံးဝချိုးကွေ့လှည့်ပြောင်းသွားခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းကာလ သူ့ဘဝသည် ယခင်ကနှင့် လုံးဝကွဲပြားခြားနားသွားလေသည်။

* * *

အဲသည်လို ဘဝအတွက် ကဏ္ဍသစ် ဖွင့်ပေးလိုက်သည့် ဖြစ်ရပ်တွေသည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် မကျန်းမမာဖြစ်ခြင်း၊ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ မမျှော်လင့်သော အခြင်းအရာတစ်ခု ကြုံကြိုက်ရခြင်း စသည့်အသွင်သဏ္ဍာန်များအားဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။ သည်ဖြစ်ရပ်တွေသည် သိပ်ဆိုးတာတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်၊ သိပ်ကောင်းတာတွေလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ အဲသည်ကောင်းလွန်းခြင်း ဆိုးလွန်းခြင်းအကြောင်းတွေကြောင့် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝမှာ ကြီးမားသော အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ပေါ်စေမည်။

သည်လိုအပြောင်းအလဲမျိုးစုံ တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်ပေါင်း ၆၃၂ ဦးကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သည်။ သူတို့၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ဝေဖန်သုံးသပ်မှုများကို စုစည်းဆင်ခြင်ကာ၊ ဘဝ၌ ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် ကြိုတင်မှန်းဆမရနိုင်သော အကျပ်အတည်းများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရန်နှင့် ယင်းအခက်အခဲများအား အခွင့်အခါကောင်းများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပစ်ရန် နည်းလမ်း လေးသွယ်ကို ကျွန်တော်တို့ ထုတ်ယူရရှိခဲ့ပါသည်။

ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူတတ်ဖို့

'ဒဏ်ရာမှန်သမျှ အချိန်က ကုစားသွားမည်သာ' ဟူသော စကားပုံတစ်ခု ရှိပါသည်။

သည်စကားပုံမှာ ယေဘုယျ မှန်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော်ခြွင်းချက်တွေ အများကြီး ရှိသည်။ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ ချစ်သောသူတစ်ဦး သေဆုံးခြင်း၊ ဇနီး ခင်ပွန်းနှင့် ကွာရှင်းရခြင်း၊ အလုပ်မှ ရပ်စဲခံရခြင်း စသည့်အကြောင်းများကြောင့် စိတ်နှလုံးတွင် ထိခိုက်သည့် ဒဏ်ရာတစ်ခု ရရှိခဲ့ပြီးနောက် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသည့်တိုင် အနာမကျက်နိုင် နာလန်မထူနိုင်ကြသူတွေ အမြောက်အများ ရှိသည်။

သည်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေအတွက် တချို့က သူတစ်ပါးကို အပြစ်တင်သည်။ တချို့က ကံကြမ္မာကို ယိုးမယ်ဖွဲ့သည်။ ငါကျမှ ဖြစ်ရပေသည်ဟု မကျေမချမ်း မြည်တမ်းသည်။ သို့သော်၊ အဲသည် တုံ့ပြန်မှုမျိုးတွေကြောင့် သူ့အတွက် ဘာအကျိုးကျေးဇူးမျှ မထွက်။ ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ နောက်ဆုံး၌ လူမှန်သမျှ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူရစမြဲသာ ဖြစ်သည်။

နမူနာပြပါမည်။

အေမီဆိုသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၊ အိမ်ထောင်သက် ၂၄ နှစ်မျှ ရှိပြီးသည့်အချိန်ကျမှ ခင်ပွန်းသည်က ကွာရှင်းပြတ်စဲသွားသည့်အခါ သူ အကြီးအကျယ် အခက်အခဲကြုံရသည်။ အလုပ်တစ်ခု ဝင်လုပ်ရအောင်လည်း သူ့မှာ အတန်းပညာ မပြည့်စုံ။ ပြီး၊

တကာယ်တမ်း ထလုပ်ဖို့ရာလည်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရှိ။

သည်အတိုင်းဆိုလျှင် အေမီအဖို့ ဆိုးလှသောမိမိအဖြစ်အတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲရင်း ဘဝကို အချည်းနှီးပြုန်းတီးခံသွားရမလို ဖြစ်နေသည်။

သို့သော် အေမီက သည်လိုအမျိုးအစား မဟုတ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သံနှားရင်း ဘဝကို အနစ်မွန်းမခံ။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်ဖို့ သူ ကြိုးစားသည်။ ကြိုးစားသည့်အခါ အောင်မြင်လာသည်။

သူ့ဘဝ ပြောင်းလဲခဲ့ပုံကို အေမီက ယခုလို ဖွင့်ဟခဲ့သည်။

'ရင်နာတာတွေ ဖယ်ထားပြီး ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ထူထောင်နိုင်ဖို့ ကျွန်မ အိမ်ပွဲစားသင်တန်းတစ်ခု သွားတက်တယ်၊ လုပ်ငန်း လိုင်စင် ယူတယ်၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ရုံးခန်းတစ်ခု ဖွင့်နိုင်တဲ့ အဆင့် ရောက်တယ်၊ သိပ်မကြာခင် ကျွန်မ ဒီမြို့က အကြီးဆုံး ပွဲစားတွေထဲမှာ တစ်ယောက် အပါအဝင် ဖြစ်မှာ'၊

သူ့စကားမှာ ယုံကြည်မှုအပြည့် ပါသည်။

ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်တတ်ဖို့

မိမိဘဝမှာ အလှည့်အပြောင်း ဖြစ်စေခဲ့သည့် အကြောင်းရင်းများအဖြစ် ကာယကံရှင်အသီးသီးတို့ ဖွင့်ဟပြောဆိုခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံတွေက အမျိုးအစား စုံလင်များပြားလှပါသည်။ အမျိုးသမီးတွေက အခြားသောသူတို့နှင့် ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်သည့် ပြဿနာ

များကို အဓိက ဖော်ထုတ်ပြောဆိုလေ့ရှိတတ်ပြီး၊ အမျိုးသားများ ကမူ ပညာရေး သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အတွေ့အကြုံ အဖြစ်အပျက်များကို မိမိတို့ဘဝ ပြောင်းလဲရစေသည့်အကြောင်းရင်းများအဖြစ် ဖော်ပြလေ့ရှိကြ ပါသည်။

ဤနေရာ၌ အရေးကြီးသည့်အချက်တစ်ခုမှာ၊ ထိုအဖြစ်အ ပျက်မျိုး ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရချိန်၌၊ သည်ကိစ္စ သူ့ဘာသာ ပြီးသွား လိမ့်မယ်၊ ဘာမှ သွားမလုပ်နဲ့၊ ပိုရှုပ်သွားလိမ့်မယ်ဆိုသော နောက် တွန့်ကြောက်ရွံ့စိတ်မျိုးဖြင့် ငြိမ်နေ၍ မရ၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ရဲရဲ ဝံ့ဝံ့တွေးပြီး ၎င်းအတိုင်း စူးစိုက်ပြတ်သားစွာ လုပ်ကိုင်မှသာ ဘဝ ၌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရနိုင်ကြောင်း၊ ယင်းအတွေ့အကြုံများမှ သိသာ ကြီးမားသော အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရသူတို့ ရှုမြင်ကြခြင်း ဖြစ် သည်။

ဥပမာ၊ အေဘီစီ ရုပ်မြင်သံကြားမှ 'ဂွတ်မော်နင်းအမေရိက' အစီအစဉ် ဦးဆောင်တင်ဆက်သူ ဒေးဗစ်ဟော့တ်မင် ဆိုပါစို့။ ဟော့တ်မင်သည် စီးပွားရေးပညာဘွဲ့ဖြင့် ကျောင်းဆင်းလာသည့် အခါ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းလောက က သူ့အား မက်မောစရာ အခွင့်အလမ်း များစွာဖြင့် လက်ကမ်းကြိုဆိုကြ၏။ သို့သော် ဟော့တ်မင် စိတ်တွင် သူ ကောလိပ်ကျောင်းတက်စဉ်ကာလက အချိန်ပိုင်း လုပ်ခဲ့ဖူးသည့် ရေဒီယိုနှင့် ရုပ်မြင်သတင်းကြေညာသူ အလုပ်ကို စွဲလမ်း၍နေခဲ့ရာ၊ ဘဝအတွက် တကယ်တမ်းရွေးချယ် ရမည့် အခါသည်အချိန်၌ သူ ဆုံးဖြတ်ရခက်နေခဲ့သည်။ နောက်ဆုံး

တော့၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ သင်ကြားလာသည့် စီးပွားရေးပညာနှင့် သူ့အတိုင်းအတာအလျောက် တိကျသေချာသည့် ဝင်ငွေတို့ကို ကျောခိုင်းကာ၊ သေချာပေါက် ပြောနိုင်ရန် ခဲယဉ်းလှသည့် ဖျော်ဖြေရေး ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းလောကထဲ သူဝင်သွားခဲ့သည်။

မိမိ တကယ် ထက်သန်ရာ နယ်ပယ်ကို ရွေးချယ်ခဲ့သည့် ဟော့တ်မင်သည် ရုပ်သံလောက၌ ထင်ရှားအောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ယင်းသို့ စွန့်စားဆောင်ရွက်လိုက်သည့် အလုပ်များက အကျိုးအမြတ် ကြီးကြီးမားမား ပေးလေ့ရှိပါသည်။

ဂီတ သဘင်ပညာသည်တစ်ဦးဖြစ်သူ မေရီမာတင်မှာ ဟောလိဝုဒ် ညကလပ်တစ်ခုက ကျင်းပသည့် အနုပညာစွမ်းရည် စစ်ဆေးပွဲတစ်ခုမှ စတင်ကာ ထင်ရှားအောင်မြင်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ထိုပွဲ၌ သူက 'အိလ်ကာစီယို'အမည်ရှိ ဝေါ့လ်ဇ် တေးသီချင်းတစ်ပုဒ်ကို သီဆိုရမည် ဖြစ်၏။ သည်သီချင်းကို သမားရိုးကျအတိုင်း မဆိုဘဲ အလယ်ပိုင်းတွင် ဂျပ်ဇ်တေးသွားဟန်မျိုးဖြင့် ဖောက်၍ဆိုရန် သူဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

စင်ပေါ် ရောက်သည့်အခါ အစပိုင်းတွင် သူက အစဉ်အလာသင်ရိုးအတိုင်း အပီအသ ဆိုနေခဲ့ပြီး၊ အလယ်ပိုင်း ရောက်သောအခါ နဂိုစိတ်ကူးအတိုင်း လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ်ကြီး ဖောက်၍ ဆိုလေရာ တေးသီချင်း ပြီးဆုံးသည့်အခါ နားထောင်သူအားလုံး မတ်တတ်ရပ်ပြီး လက်ခုပ်သံ သောသောညံအောင် သြဘာပေးကြလေသည်။

ကိုယ့်အသံ ကိုယ့်ဟန်ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဖော်ထုတ်လိုက်နိုင်သော အဲသည်တစ်ပွဲဖြင့်ပင် မေရီမာတင်က အဆိုတော်ကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် စတင်အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံခဲ့ရလေသည်။

ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း၏ ကျေးဇူးပေတည်း။

လုပ်ငန်းစီမံခန့်ခွဲမှုလောကတွင် ထင်ရှားသည့် ခရိုင်စလာမော်တော်ကားကုမ္ပဏီ အကြီးအကဲအိုင်ယာကော့ကာက ဆိုလျှင်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ချကာ ယင်းအတိုင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်းသည်ပင် မန်နေဂျာကောင်း တစ်ယောက်၏ အဓိက လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း၊ သူ၏ ကိုယ်တိုင်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိစာအုပ်၌ ဖော်ပြထားခဲ့သည်။

စင်စစ် ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်းကား၊ စွန့်စားရဲသူ၊ အတွေ့အကြုံကြွယ်မှု တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို လိုလားသူ၊ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးယုံကြည်သူတိုင်း၏ လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဖြင့်
ဘဝကို ပြည့်စုံကြွယ်ဝစေဖို့

လူမှုဆက်ဆံရေး ဟူသည်က ဘဝကို ပို၍ပြည့်စုံကြွယ်ဝစေသည့် ကွန်ရက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူတို့၏ အတွေးအကြံ၊ ခံစားမှုနှင့် အပြုအမူတို့ကို လူမှုကွန်ရက်က များစွာ လွှမ်းမိုးသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံဆိုလျှင် သည်ကွန်ရက်ကြောင့် ဘဝလမ်းကြောင်းတွေပင် ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်။

အောင်မြင်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည့်ပါက အတော်များများပင် သူတို့၏ဘဝတွေ ထူထောင်စ အစောပိုင်းကာလများ၌ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း သို့မဟုတ် အခြားဦးဆောင်လမ်းပြပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဖေးမထောက်ကူမှုကို ရရှိခဲ့ဖူးကြကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ၌၊ အမှတ်မထင် ဆုံတွေ့ရသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် သူစိမ်းတစ်ရံဆံတစ်ဦးကပင် ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေအပေါ် ကြီးမားသော သက်ရောက်လွှမ်းမိုးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတာမျိုးလည်း ကြုံရတတ်သည်။

ဥပမာ၊ ဘော့စဘော အားကစားသမား ဂျိုင်းတမ်ပင်နဲ့လားဆိုပါစို့။ ဘော့စဘောလောကမှာ အထွတ်အထိပ်လောက် ရောက်နေသည့်အချိန်မျိုးတွင် ထိခိုက်မှုတစ်ခု ဖြစ်ကာ တစ်ကိုယ်လုံးနီးပါး မလှုပ်မရှားနိုင် ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ပြီး တစ်နှစ်ခန့်အကြာ ကစားကွင်းတစ်ခု အနီးမှာ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နှင့်သူ ထိုင်နေစဉ် အမျိုးသမီးကြီး တစ်ဦး သူ့ထံ ကြိုးစားပမ်းစား လျှောက်လာတာ သူတွေ့ရသည်။ ချိုင်းထောက် တစ်ချောင်းနှင့်၊ ခြေထောက်မှာ သတ္တုချုပ်တံတွေနှင့်။

အနားရောက်လာသည့်အခါ အမျိုးသမီးကြီးက ကမ်ပင်နဲလား၏ လှုပ်ရှားမရသော လက်တစ်ဖက်ကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး၊ သူမအား လူ့ပြည်တွင် ဆက်လက်ရှင်သန်ရသည့် သတ္တိကိုပေးခဲ့ခြင်းအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း စကားဆိုလေသည်။

အမျိုးသမီးကြီးက ကမ်ပင်နဲလား ထိခိုက်မှုဖြစ်စဉ် တက်ခဲ့သည့် ဆေးရုံမှာပင် ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူခဲ့ရသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူက လေဖြတ်၍ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေနေသော အနေအထားဖြင့် ဆေးရုံသို့ ရောက်ရခြင်းဖြစ်ရာ ငါ့ဘဝ ဆုံးပြီဟု လက်မြှောက်အရှုံးပေးထားလိုက်ပြီး ဖြစ်၏။ သို့သော် ဆရာဝန်တွေက သူမထက် အဆမတန် အခြေအနေဆိုးသည့်ကြားက လောကဓံကို ရဲရဲစွာ ရင်ဆိုင်ခဲ့သည့် ကမ်ပင်နဲလားအကြောင်း ပြောပြကာ သူမကို အားပေးကြသည်။ ကမ်ပင်နဲလား၏ စိတ်ဓာတ် ကမ်ပင်နဲလား၏ ဖွဲ့သတ္တိတွေ တဖြည်းဖြည်း သူမထံ စိမ့်ဝင်ပျံ့များကာ ရောဂါဒဏ်ကို သူ ခံနိုင်ခဲ့သည်။ ပြန်လည်ရှင်သန်အောင် အားထုတ်မည့် သတ္တိတွေ ပြည့်ဝလာခဲ့သည်။

သည့်အတွက် သူ အတော်အတန် သန်စွမ်းလာသည့် အဲသည်အချိန်၌ ကမ်ပင်နဲလားရှိရာသို့ မိုင်တစ်ထောင်ကျော်ခရီးကိုဖြတ်သန်းလျက် အရောက်လာကာ ကမ်ပင်နဲလားထံမှ ရရှိခဲ့သည့် စိတ်ဓာတ်နှင့် သတ္တိတွေကို ပြန်၍လက်ဆောင်ပေးအပ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုကိုယ် သိရှိယုံကြည်ဖို့။

လူအများစုတို့ပင် အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းကြုံစဉ်ကာလ၌ မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်မှုလျော့နည်းသွားတတ်ကြသည်။ ယုံကြည်မှု လျော့ပါးလာသောအခါ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းလည်း လျော့ပါးပြန်လေသည်။

အကျပ်အတည်းကြုံချိန်၌ စိတ်အားမငယ်ဘဲ၊ ငါ ဘယ်သူ

ဘယ်ဝါပဲ၊ ငါ့မှာဘယ်အရည်အသွေး ဘယ်စွမ်းအားတွေ ရှိသားပဲ ဟူ၍ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ်ပြန်ထိန်းထားနိုင်သူတွေသည် အခြေအနေဆိုးများကြောင့် အားကိုးရာမဲ့ ဖြစ်မသွား၊ ဖြစ်နိုင်သမျှ နည်းလမ်းကိုရှာဖွေကာ အခြေအနေကို ပြန်လည်ထိန်းချုပ်ရန်သာ အားထုတ်တတ်ပေသည်။

ဥပမာ၊ ပေါလ် ဆိုပါစို့။ ပေါလ်သည် ယခုအခါ၌ အမေရိကန်ပြည် မြို့ကြီးတစ်မြို့တွင် အောင်မြင်သော သတင်းစာသမား တစ်ယောက် ဖြစ်လျက်ရှိပြီ။

သူသည် အသက် ခြောက်နှစ်သားအရွယ်တွင် ဒုက္ခသည်တစ်ဦး ဘဝဖြင့် အမေရိကသို့ ရောက်ခဲ့သူ ဖြစ်၏။ အဲသည်တုန်းက အင်္ဂလိပ်စကားလည်း မပြောတတ်သေးရာ ကျောင်းနေစဉ်ကာလ သူ့ဘဝမှာ ဒုက္ခကြီးမားလှ၏။ ရန်စသည့် အတန်းဖော်များနှင့် အမြဲလိုလို ထိုးရကြိတ်ရ၊ ထွက်ပြေးသည့်အခါ ပြေးရ ဖြစ်နေရာ သူ့မှာ တဖြည်းဖြည်း အပယ်ခံစိတ် အားငယ်တိုးလျှိုးစိတ်များ ဝင်လာခဲ့သည်။ 'သွားမရှုပ်နဲ့ ငြိမ်ငြိမ်နေ' 'အခုအတိုင်း နေရတာ ကျေးဇူးတင်' 'ဒါ မင်းအလှည့်မဟုတ်ဘူး' 'နောင် တစ်နေ့ကျမှ' စသည့် နောက်ဆုတ်သည့် အတွေးအမြင်များသာ သူ့ခေါင်းထဲ လွှမ်းမိုးခဲ့သည်။

သို့သော်၊ တစ်နေ့မှာတော့ နွေရာသီ အပန်းဖြေလေ့လာရေး စခန်းမှာ သူ့အတွက် အလှည့်အပြောင်းကြီးတစ်ရပ် ကြုံရသည်။ စခန်းတွင် ကျောင်းသားများကို ထမ်းဆောင်စေသည့် ရာထူးများအနက် အရေးပါဆုံးဖြစ်သည့် ကမ်းခြေအုပ်ချုပ်ရေးမှူး ရာ

ထူးကို သူ့အား လိုအပ်သော အရည်အချင်းတွေ ပြည့်စုံသူ ဟူ၍ ပေးအပ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။

ထုံးစံအတိုင်း တားဆီးငြင်းပယ်သည့် စကားသံတွေ သူ့ခေါင်းထဲမှာပင် ထွက်ပေါ်လာသည်။ မင်း အောင်ပွဲခံရမယ့်အချိန်အခါ မရောက်သေးဘူး၊ မင်းက ဒီအထဲမှာ နံပါတ်တစ်မှ မဟုတ်တာ၊ စသည်များ။ သို့သော် သည်အချိန်မှာတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆွဲချနေသည့် သည်အတွေးများကို သူလက်သင့်ခံမနေတော့။ မမျှော်လင့်ဘဲ သူ့ခေါင်းထဲ ခလုတ်တစ်ခု နှိပ်လိုက်သလို လင်းပြက်သွားပြီး သူ့ဘဝကို ပြောင်းလဲပစ်စေမည့် အတွေးသစ် အမြင်သစ် တစ်ခု ရုတ်တရက် ဝင်လာသည်။ ငါ အောင်မြင်မှု ရရမယ်၊ ‘နောင်တစ်နေ့’ ဆိုတာ ဒီနေ့ပဲ၊ အခု အလှည့်ဟာ ငါ့အလှည့်ပဲ ဟူ၍ သူ မြင်လိုက်ကာ ကမ်းခြေအုပ်ချုပ်ရေးမှူးရာထူးကို လက်ခံယူလိုက်သည်။

အတွေးအမြင်သစ် ဘာကြောင့် ရုတ်ခြည်းဝင်လာခဲ့သလဲ ဆိုသည်ကို ပေါလ်ကိုယ်တိုင် ကောင်းစွာမပြောနိုင်။ သို့သော် သေချာသည်က ကိုယ့်ကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားစိတ် ပေါ်ပေါက်သည့် ထိုအခိုက်အတန့်သည် ပေါလ်၏ ဘဝကို လုံးဝပြောင်းလဲပစ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်အတွေးသစ်နှင့်အတူ သူတစ်ပါး လောင်းရိပ် အောက်မှ သူ လွတ်မြောက်ကာ မိမိကျင်လည်ရာ ကမ္ဘာမှာ မိမိစိတ် မိမိကိုယ်ဖြင့် ရပ်တည်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့လေသည်။

* * *

ကျွန်တော်တို့တွေသည် အပြင်မှ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်း တစ်စုံတစ်ရာ ရတိုင်း အဲသည် စိတ်ကူးကောင်းကို ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေ ကောင်းဖို့အတွက် အသုံးချကြသည် မဟုတ်ပါ။ ငါ့ဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရမည် ဟူသော စိတ်မျိုးထားကာ၊ မိမိတွေ့ဆုံ ကြုံကြိုက်ရသမျှကို အပြုသဘောဖြင့် ရှုမြင်ခံယူတတ်မှသာ အတွေ့ အကြုံတွေမှ ကျွန်တော်တို့ ရင့်ကျက်ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် အတွေးအကြံ ကောင်းများ ရလာမည် ဖြစ်သည်။

ထိပေါက်သူ တစ်စုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် သုတေသနပြုချက် တစ်ခုကို ကြည့်ပါ။

ဒေါ်လာငါးသောင်းမှသည် တစ်သန်းကျော်အထိ ထီဆုကြီး များ ပေါက်ခဲ့သည့် ပုဂ္ဂိုလ် ၂၂ ဦးအား သုတေသီအဖွဲ့တစ်ခုက စူးစမ်းလေ့လာကြည့်ခဲ့သည်။

၎င်းတို့အား လတ်တလော စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု အတိုင်း အတာ၊ နောင်နှစ်နှစ်ခန့်ကြာသည့်အချိန် မိမိဒ္ဓရှိနေနိုင်သည့် စိတ် ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု အတိုင်းအတာ ခန့်မှန်းချက်တို့အပြင်၊ နေ့စဉ် လူမှုဘဝ အတွေ့အကြုံများဖြစ်သည့် (၁) မိတ်ဆွေတစ်ယောက် နှင့် စကားပြောရခြင်း၊ (၂) တီဗွီကြည့်ရခြင်း၊ (၃) နံနက်စာ စား ရခြင်း (၄) ရယ်စရာတစ်ခုခု နားထောင်ရခြင်း၊ (၅) တစ်စုံ တစ် ယောက်ထံ ချီးမြှောက်ပြောဆိုခံရခြင်း၊ (၆) မဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ် ဖတ်ရ ခြင်း၊ (၇) အဝတ်အစားသစ်များ ဝယ်ယူရရှိခြင်း စသည့်အကြောင်း ကိစ္စ အသီးသီး ကြုံရချိန်တွင် မည်မျှ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ရှိမရှိ တို့ကို မေးမြန်းစိစစ်ကြသည်။

ထိုနောက် အဆိုပါ ထီပေါက်သူပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် တစ်ရပ်ကွက်တည်း နေသူ အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်စုအား အလားတူ မေးခွန်းများကိုပင် မေးမြန်းကြည့်သည်။

အုပ်စုနှစ်ခုတို့၏ အဖြေများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သည့်အခါ၌၊ (၁) ထီပေါက်ခဲ့သူတို့သည် ထီမပေါက်သူများထက် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ရှိမနေကြကြောင်းနှင့် (၂) အနာဂတ်၌ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ရှိဖို့လည်း သူများထက်ပို၍ မျှော်မှန်းမထားကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ထို့ပြင်၊ ပို၍ ထူးခြားသည်က ထီပေါက်ခဲ့သူတို့သည် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် နေ့စဉ် လူမှုဘဝ အတွေ့အကြုံ ခုနစ်ရပ်နှင့် ကြုံရချိန်၌ ထီမပေါက်ဖူးသူများလောက် ပျော်ရွှင်အားရမှု မရှိကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အကြောင်းကား ထီပေါက်ခါစ အချိန်အခိုက်အတန့်အဖို့ သူတို့ အထူးပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသော်လည်း၊ နောက်ပိုင်းတွင်မူ ရိုးရိုး သာမန်ပျော်စရာ စိတ်ချမ်းသာစရာလေးများအပေါ်၌ သူတို့ ယခင်ကလောက် ဟက်ဟက်ပက်ပက် ခံစားနိုင်ခြင်းမရှိ ဖြစ်သွားခဲ့သည့် သဘောပင်တည်း။

သုတေသနပြုချက်အရ တွေ့လာရသည့် အချက်တစ်ခုက လူတို့သည် ထီပေါက်ခြင်းကဲ့သို့သော အတွေ့အကြုံကောင်းတစ်ခု ကြုံရတိုင်းလည်း၊ ယင်းအား ဘဝအတွက် ကောင်းသော အလှည့်အပြောင်းဖြစ်စေမည့် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုအဖြစ် အသုံးချဖြစ်ချင်မှ ချဖြစ်သည်ဟူသော အချက် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့်၊

ထီပေါက်တိုင်း ဘဝတစ်ခု မပြောင်းလဲနိုင်သလို၊ ထီမပေါက်

ဘဲလည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော ဘဝသို့ ပြောင်းလဲချင် ပြောင်းလဲနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းရှိကြောင်း သိမြင်နိုင်သည်။ အရေးကြီးသည်က မိမိ၌ကြုံလာသည့် ထူးခြားသောအကြောင်းကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာသည် မိမိအတွက် တိုးတက်ကောင်းမွန်သော ဘဝသို့ ပြောင်းလဲရေးရှုစေမည့်အခွင့်အလမ်းကိုသယ်ဆောင်လာကြောင်း တွေ့မြင်တတ် ရိပ်စားမိတတ်ဖို့ ဖြစ်၏။ အခွင့်အလမ်းကိုမြင်ပြီးနောက်တွင် ယင်းကို အသုံးချတတ်ရပေမည်။

ချုပ်၍ပြောရသော် မိမိအကျိုးကို မျှော်ခေါ်သော သတိလေး ရှိဖို့က အဓိကဟု ဆိုရပါမည်။

ဝေလနယ်သား မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း လက်နက်ပစ္စည်း စက်ရုံတစ်ခုတွင် သူလုပ်ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံကို ပြောပြဖူးသည်။ စက်ရုံ၌ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်များက နေရာအနှံ့အပြားတွင် ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခု ချိတ်ဆွဲထားသည်။ ဆိုင်းဘုတ်တွင် **IADOM** ဆိုသော အင်္ဂလိပ်စာလုံး ငါးလုံးသာ ပါသည်။ ၎င်းစာငါးလုံးသည် **"It all depends on me."** 'အရာအားလုံးသည် ကျွန်ုပ်အပေါ်တွင် မူတည်သည်' ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို အတိုကောက် လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း စက်ရုံဝန်ထမ်းအားလုံး သိရှိကြပြီး ယင်းသို့ သိရှိသည့်အတိုင်းလည်း စက်ရုံကိစ္စကို မိမိအရေးကိစ္စဟု ခံယူဆောင်ရွက်ခဲ့ကြကြောင်း သူ့အမှတ်တရ ပြန်ပြောပြခဲ့သည်။

မှန်သည်။ မိမိတွေ့ကြုံဆုံစည်းသမျှကို မိမိကိစ္စဟု ခံယူမှသာ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပိုင်လာမည်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲ ထည့်

ဖြစ်သည့်အခါမှလည်း ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမည့် ကောင်းသော အလှည့်အပြောင်းများ ကြုံလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲ မထည့်မချင်း အလှည့်အပြောင်း ကြုံမည် မဟုတ်ပါ။



၁၂
စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း၏ စွမ်းအား *

သင်မည်မျှပင် ပျာယာခတ်သော်လည်း
နေသည်လည်း
ထွက်ချိန်တန်မှ ထွက်လိမ့်မည်၊
ဒီရေလည်း
တက်ချိန်တန်မှ တက်လိမ့်မည်။

နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့ပါပြီ။

အတော်ငယ်ရွယ်သေးသည့်အချိန် နယူးယောက် မြို့တော်ရှိ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကြီးတစ်ခုမှာ ကျွန်တော်မှာဆရာအဖြစ် ထမ်းဆောင်ခွင့် ရသည်။

---

* မူရင်း။ ။ Norman Vincent Peale ၏ The Power of Patience

လူက ခေါင်းထဲမှာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ အပြည့်နှင့်၊ အရမ်းထက်သန်တက်ကြွကာ အစစ အရာရာတွေ တီထွင်ဖန်တီးချင်၊ အသစ်အသစ်တွေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲချင်နေသည်။ သို့သော် ကံဆိုးချင်တော့ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှာ သြဇာအရှိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး နှစ်ယောက်က အစဉ်အလာနှင့်သွေဖည်မှာကို အလွန်ကြောက်သည့် ရှေးရိုးသမားကြီးများ ဖြစ်နေသည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုမှန်သမျှကို တင်းတင်းမာမာ ဆန့်ကျင်သည်။ ကျွန်တော် လုပ်သမျှပင် လိုက်ပြီး အပြစ်မြင်နေသည်။

တနင်္ဂနွေနေ့တစ်နေ့၊ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ ဒီကနေ့ တရားဟောရတာ အတော်လေး အရသာတွေ့သည်ဟု ကိုယ့်ဘာသာ ကျေကျေနပ်နပ် ရှိနေဆဲ၊ ဝေဖန်ရေးသမားကြီးတစ်ယောက် ကျွန်တော့်ရှေ့ရောက်လာသည်။ 'ဒီကျောင်းမှာ တရားပေးတာ ၂၅ မိနစ်ထက်ပိုမကြာစေရဘူးလို့ ကန့်သတ်ချက်ရှိတယ်၊ အခု ဆရာဟောတာ နှစ်မိနစ်တိတိ ပိုသွားတယ်၊' သူ့လေသံက ခပ်မာမာ ခပ်တင်းတင်း။

ကျွန်တော် ဒေါသကို အနိုင်နိုင်ထိန်းပြီး အိမ်ပြန်လာသည်။ အိမ်ရောက်တော့ အကြီးအကျယ် ပေါက်ကွဲသည်။ ဒီကျောင်းကိုးကွယ်တဲ့လူတွေ ရွေးကြပေါ့ကွာ၊ ငါနဲ့ အဲဒီကျောက်ဖြစ် ရုပ်ကြွင်းကြီး နှစ်ယောက်နဲ့၊ ဘယ်သူ့ကြိုက်သလဲ ဆုံးဖြတ်ကြ။ ကျွန်တော် စိတ်ပေါက်ပေါက်နှင့် လျှောက်အော်နေသည်။

အဲသည်နေ့ အိမ်ကို အဖေကလည်း နေ့လယ်စာစား ရောက်လာသည်။ ကျွန်တော် ကြိမ်းမောင်းပြောဆိုနေတာတွေကို အေးအေးဆေးဆေးပင် နားထောင်နေပြီးမှ အဖေက စကားဆိုသည်။

'ဒီမှာ သား၊ သား အဲဒီလူတွေနဲ့ ထိပ်တိုက်တွေ့ပြီး ဒီကိစ္စကို အပြတ်ရှင်းမယ် ဆိုရင်လဲ ရတယ်ကွ၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုလုပ်ရင် နောင်တစ်နေ့ သား သေချာပေါက် စိတ်ဆင်းရဲရလိမ့်မယ်၊ အဲဒီလူနှစ်ယောက်ဟာ သားနဲ့ တကယ့်ရန်သူတော်ကြီးတွေ ဖြစ်သွားမယ်၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းဟာလဲ နှစ်ခြမ်း ကွဲချင်ကွဲသွားမယ်၊ သားရဲ့ ဓမ္မဆရာဘဝ အများကြီး ထိခိုက်ပျက်စီးရမှာ သေချာတယ်၊'

အဖေ ခဏရပ်ကာ ကျွန်တော့်မျက်နှာကို အကဲခတ်သလို ကြည့်နေသည်။

'အဖေ တစ်ခုပြောမယ် သား၊ လောကမှာ အောင်မြင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရာတချို့ ရှိတယ်၊ အဲဒါတွေအားလုံး ပြည့်စုံမှ အောင်မြင်နိုင်တယ်၊ အဖေကတော့ လောလောဆယ် သားမှာ အဲဒီအထဲက တစ်ခုလိုနေတယ်လို့ မြင်တယ်၊ အဲဒါက စိတ်ရှည်သည်းခံမှုပဲ၊ သည်းခံခြင်းကား မြတ်သောအကျင့်တည်း ဆိုတဲ့စကား လူတကာ ရိုးနေအောင် ကြားဖူးကြတော့ အထင်မကြီးကြဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ရှေးစကားများထုံးစံ မှန်တာတော့ အလွန်မှန်တယ်၊ တကယ်လဲ အသုံးတည့်တယ်၊ ခုချိန်ဟာ သားအနေနဲ့ အဲဒီစိတ်ရှည်သည်းခံမှုကို လက်တွေ့စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်ဖို့ အသင့်ဆုံး အချိန်ပဲ၊'

'ဒါဆို ကျွန်တော် အခုဘာလုပ်ရမလဲ၊'

'ပထမဆုံး လုပ်ရမှာက ဒီကိစ္စအတွက် အချိန်ပေးထားဖို့ပဲ၊ စိတ်အေးအေးထားရမယ်။ သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး အစီအစဉ်တကျ အလုပ်လုပ်ရမယ်။ ဒီလူနှစ်ယောက်ဟာ ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုလူတွေလဲ အရင်ဆုံး လေ့လာရမယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလူတွေ ဒီပုံစံ

လုပ်နေတာလဲ သိဖို့လိုတယ်။ ကိစ္စဝိစ္စတွေကို သူတို့ ရှုထောင့်က ကြည့်တတ်လာဖို့ လိုတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်က သူတို့ကို တခြားသူတွေနည်းတူပဲ စေတနာ မေတ္တာထားတဲ့အကြောင်း သူတို့ သိအောင်လုပ်ပေးရမယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ သူတို့လဲ သားကို တဖြည်းဖြည်းယုံကြည်လာမယ်၊ ရင်းနှီးခင်မင်လာမယ်။ ဒီအခါ သား သူတို့ကို သားစိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ပြောလို့ဆိုလို့ စည်းရုံးလို့ ရလာမယ်။ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုမှာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ စွမ်းအား ရှိတယ်၊ အဲဒီစွမ်းအားကို ဘာကြောင့် အသုံးမချဘဲ နေမှာလဲ၊'

အဖေ့အကြံဉာဏ်ကို ကျွန်တော် လက်ခံခဲ့သည်။ စင်စစ် အဲသည် တစ်ကြိမ်သာ မဟုတ်၊ ယနေ့ထက်တိုင်ပင် လိုက်နာသုံးစွဲဆဲလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဘာကြောင့်နည်း။ အဖေ ပြောခဲ့သော စကားတွေ မှန်ကန်လှသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေသင် ရင်ဆိုင်နေရသည် ဖြစ်ပါစေ၊ စိတ်ရှည်သည်းခံကာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိရှိဖြင့်သာ အလုပ်လုပ်ပါ။ ပြဿနာတွေအားလုံးအတွက် အဖြေရှာတွေ့ရမှာ မုချဖြစ်သည်။

စိတ်မရှည် သည်းမခံမှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်ရသည့် ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ် လူ့အဖြစ်သနစ်တွေ ကျွန်တော်တို့ အများကြီး မြင်ဖူး တွေ့ဖူးကြပါသည်။

အိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာကြောင့် ကျွန်တော့်ထံ လာရောက်ဖူးသော လူငယ် ဆရာဝန် ဇနီးမောင်နှံအကြောင်း ကျွန်တော်အမှတ်ရသည်။ ဆရာဝန်က သုတေသနဘက်တွင် အလွန်အမင်း စိတ်အားထက်သန်သည်။ ရည်မှန်းချက်လည်း ကြီးသည်။ အမျိုး

သမီးက နောင်တစ်နေ့ ဘာညာဆိုတာတွေ စိတ်မဝင်စား၊ လက်ငင်း လက်တွေ့ကိုပဲ စဉ်းစားသည်။ ကိုယ့်ပညာကို ငွေရှာသည့်ဘက်မှာ မသုံးဘဲ မသေချာသည့်အလုပ်ထဲမှာ နှစ်မြှုပ်နေတာ သူလုံးဝမကျေနပ်နိုင်။

ကျွန်တော် သူတို့အား စိတ်ရှည်သည်းခံသည့်အလုပ်ကလေးကို စမ်းသပ်ပြီး လုပ်ကြည့်ဖို့ အကြံပေးသည်။ ဖျောင်းဖျပြောဆိုသည်။ အချိန်အတန်အသင့်သာ ဆက်ပြီး ထိန်းထားနိုင်လျှင် သူတို့အိမ်ထောင် တည်မြဲသွားလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးက လုံးဝ တားမရခဲ့။ ကွာရှင်း ပြတ်စဲဖို့သာ တင်းတင်းမာမာ တောင်းဆိုနေခဲ့သည်။

နောက်သုံးနှစ်ခန့်အကြာ၌ ဆရာဝန်သည် သုတေသန လုပ်ငန်း အစီအစဉ်ကြီးတစ်ရပ်ကို ဦးဆောင်ကြီးကြပ်ရန် တာဝန်ပေးခြင်း ခံရရာ၊ ယင်းတာဝန်နှင့်အတူ ယခင်က သူ့ဇနီးသည် လိုချင်တောင့်တခဲ့သည့် ဆုလာဘ်အဆောင်အယောင်များ အားလုံးပါ တစ်ပါတည်း ရရှိခဲ့လေသည်။ အမျိုးသမီးကား စိတ်မရှည်သည်းမခံနိုင်ခြင်းကြောင့် အခွင့်အလမ်း အားလုံး ဆုံးရှုံးခဲ့ရပေသည်။

***

လူတွေ ဘာကြောင့် စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်း နည်းပါးနေကြရသနည်း။

အဓိကအားဖြင့်– အကြောင်းအချက်ကြီး သုံးခုကြောင့်ဟု ဆိုချင်သည်။

တစ်အချက်၊ ဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူးဟု စိတ်ပျက် အား လျော့ခြင်း။ အားမရှိသည့်အခါ သေသေချာချာ ကြိုးစားမကြည့် သေးမီပင် လက်မြှောက်နောက်ဆုတ်ချင်လာသည်။

နှစ်အချက်၊ အဆင်မပြေ မအောင်မြင်မှုအတွက် ဒေါသထွက် ခြင်း။ ဒေါသထွက်သည့်အခါ အဆုံးအဖြတ်တွေ မှား၊ အချိန်အဆ တွေ လွဲချော်ကာ ပို၍စိတ်ပျက်အားလျော့စရာ ဖြစ်လာသည်။

တတိယအချက်က၊ ပြဿနာအပေါ် လွန်ကဲစွာ တုံ့ပြန်မိတတ် ခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေသည့်အခါ အကြောင်းကိစ္စများ အပေါ် လိုသည်ထက် ပို၍ တုံ့ပြန်မိတတ်ကြသည်။ နည်းနည်း စိုးရိမ်စရာကို အကြီးအကျယ် ပူပန်ကြောင့်ကြသည်။ နည်းနည်း မကျေနပ်ချင်စရာကို အလွန်အကျွံ ဒေါသထွက်သည်။

စိတ်ရှည်သည်းခံမှု စွမ်းရည်ကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသည့် အဲသည် ရန်သူတော်ကြီး သုံးယောက်အကြောင်းကို ကျွန်တော် ကောင်းကောင်းကြီး သိသည်။ အကြောင်းက ကျွန်တော် ကိုယ် တိုင် သူတို့ဒဏ်ကို အများကြီးခံခဲ့ရဖူးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အတော်ခံပြီးပြီဆိုတော့မှ သူတို့ကို ချေဖျက်ရန် နည်းလမ်းတွေ ကျွန်တော် ရှာဖွေဖြစ်ခဲ့သည်။ အဲသည်အထဲမှ အများအတွက် အသုံးတည့်နိုင်သည်ဟု ကျွန်တော်ယူဆသည့် နည်းလမ်းအချို့ကို ဖော်ပြရလျှင်၊

ပထမ။ ။ အစွမ်းကုန် အားထုတ်သည့်ကြားက မျှော်လင့် ထားတာတွေ ဖြစ်မလာ၊ စိတ်ပျက်အားလျော့မှုတွေ စဝင်လာပြီ

ဆိုသည့်အခါမျိုးတွင်၊ တကယ့် လူတော်ကြီးများအကြောင်းကို ကျွန်တော် တွေးတောမြင်ယောင်လေ့ ရှိသည်။

ပါရမီရှင် ဉာဏ်ကြီးရှင်များ ဟူသည် သူတကာထက် ထူးကဲစွာ စိတ်ရှည်သူ ဇွဲရှိသူ သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိသူများ ဖြစ်သည်ဟူသော စကားကို ကျွန်တော် ပြန်စဉ်းစားသည်။

ပါရမီရှင်ဟု မြင်ကြသည့် စိုက်ပျိုးရေးသုတေသန ပါရဂူကြီး လူသာဗားဗင့်က၊ သူသည် ကျွဲနွားများ စားသုံးနိုင်မည့် ဆူး မရှိသော ရှားစောင်းပင်တစ်မျိုးကို တီထွင်နိုင်ရန်အတွက် ၁၆ နှစ်တာမျှ ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့စဉ်ကာလအတွင်း သူ့လက်ချောင်းများမှ ရှားစောင်း ဆူးပေါင်း တစ်သန်းမျှ နုတ်ခဲ့ရသည်ဟု ဆိုဖူးသည်။ တီထွင်သူကြီး အက်ဒီဆင်အား ပစ္စည်းသစ်တစ်ခု ဖန်တီးရန် အကြိမ်တစ်ထောင် ကြိုးပမ်းသော်လည်း မအောင်မြင်သေးသည့်ကိစ္စ တပည့်တစ်ဦးက မေးသည့်အခါ၊ ဆရာကြီးက 'ဟ၊ ဒါတို့အခုဆိုရင် မအောင်မြင်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းပေါင်း တစ်ထောင်တိတိ သိသွားပြီဆိုတဲ့သဘောပေါ့ကွ'ဟူ၍ ဖြေခဲ့ဖူးသည်။

သည်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေသည် လတ်တလော အဆင်မပြေသေးသည်ကို အလေးမထား၊ အပြီးသတ် အောင်ပွဲဆီသို့သာ အာရုံစူးစိုက်ထားတတ်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ စိတ်ဓာတ် မျိုးပွားများ မွေးမြူရန် ကျွန်တော်ကြိုးစားသည်။

ဒုတိယ။ ။ မကျေနပ်စိတ်တွေ စုဝေးကာ တဖြည်းဖြည်း စိတ်တိုလာ ဒေါသထွက်လာသည့်အခါမျိုးတွင် ကိုယ့်ဘာသာ သတိဝင်ကာ ချာချီ၏ စကားတစ်ခွန်းကို ကျွန်တော် ပြန်လည်

ကြားယောင်မိတတ်သည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း ဗြိတိန်နိုင်ငံ ဝန်ကြီးချုပ်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ်၊ အလွန်ဒေါသကြီးလွန်း စိတ်မထိန်းနိုင်လွန်းသည့် စစ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတစ်ဦးအား ဝင်စတန် ချာချီက၊ 'လူကြီးမင်း၊ ခင်ဗျားစိတ်တွေကို ခင်ဗျား အစိုးမရဘူး၊ သူတို့က ခင်ဗျားကို အစိုးရနေတယ်၊' ဟူ၍ သတိပေး ပြောဆိုဖူး သည်။

ဒေါသမီး ငြိမ်းသတ်ရာ၌ ဆွစ်(စ) လူမျိုး စိတ်ရောဂါ ပါရဂူ ပေါလ် ဒူဗွိုက်(စ) ၏ 'စကားလုံး ကုထုံး'သည်လည်း အသုံးဝင် ကြောင်း ကျွန်တော် တွေ့ရှိရသည်။

ဒူဗွိုက်(စ) က၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ သာယာ ချမ်း မြေ့ခြင်း၊ တည်ကြည်သော ဣန္ဒြေရှိခြင်း၊ အစရှိသည့် သိမ်မွေ့ ကြည်သာစေမှု အထောက်အကူပြု ဝေါဟာရများကို ရွေးချယ် စု စည်းထားရှိကာ ယင်းတို့အား အသံထွက်၍ ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ ယင်း တို့၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ထိတွေ့ခံစား ပွားများခြင်းများအား ဖြင့် ဒေါသစိတ်ကို ငြိမ်သက်လျော့ပါးစေနိုင်ကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါ သည်။

ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သခြင်းသည်လည်း သည်းခံစိတ်ကိုထိန်း သိမ်းမြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့် ကောင်းသောအမူတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ဒေါသဟူသည် အတ္တဇဟိုပြုသည့်စိတ်တစ်ခုဖြစ်ရာ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့အတွက် ဆုမွန်ကောင်းတောင်းခြင်းများပြုသည့်အခါ စိတ်အာရုံတို့သည် အတ္တမှ ဖဲခွာနိုင်ကြသဖြင့် ဒေါသများ လျော့ ပါးစေပေသည်။ သည်နည်းကို စာဖတ်သူ အလွယ်တကူပင် စမ်း

သပ်ကြည့်နိုင်သည်။ ဥပမာ–နေရာတစ်ခုသို့ အလျင်စလို ကားမောင်း၍သွားစဉ် လမ်းမှာ တခြားကားတွေ ပိတ်ဆို့နေပြီး၊ လမ်းဆုံများမှာလည်း မီးနီနှင့်ချည်း ဆက်တိုက်တိုးနေသည် ဆိုပါစို့။ သည်အခါမျိုးတွင် ဘယ်ဆီဦးတည်ရမှန်း မသိသည့် ဒေါသစိတ်ဖြင့် ကျိတ်မနိုင် ခဲမရဖြစ်ကာ အလကား သွေးတိုးရောဂါ တက်နေမည့်အစား၊ လမ်းကြောပွင့်မည့် အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းရင်း၊ သတ္တဝါအများအတွက်ဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခရောက်နေသည့် အသိ မိတ်ဆွေ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက်ဖြစ်စေ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သမှု ပြုမည်ဆိုက စိတ်ရှည်သည်းခံသည့် အလေ့အကျင့်လည်း တိုးမည်၊ လတ်တလောအဖို့လည်း ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းပေမည်။

တတိယ။ ။ အကျပ်အတည်းနှင့် ကြုံချိန်မှာ အလွန်အကဲ တလွဲတချော်တွေ မလုပ်မိအောင် ထိန်းသိမ်းရန် နည်းလမ်းက၊ လူတကာတွေ ပျာယာခတ်နေသည့်ကြားမှာ ဣန္ဒြေမပျက် ရပ်တည်တတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊ ၎င်းတို့၏ အပြုအမူမျိုးကို အတုယူ လေ့ကျင့်ဖို့ ဖြစ်သည်။

ဖလော်ရီဒါပြည်နယ် ပင်ဆာကိုလာရှိ ရေတပ်စခန်းမှာ သတ္တိခဲ ရေတပ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတစ်ယောက် ရှိသည်။

'ဒီဗိုလ်ချုပ်ကြီးက သံမဏိနဲ့ လုပ်ထားတာဗျ၊ ဘာကိစ္စမျိုး ကြုံလို့မှ မတုန်လှုပ်ဘူး၊' သူ့ကို အလွန်ကြည်ညိုလေးစားသည့် အရာရှိ တစ်ယောက်က အဲသည်လို မှတ်ချက်ချသည်။

၎င်းဗိုလ်ချုပ်ကြီးမှာ တစ်ခါက လေယာဉ်တင်သင်္ဘောကြီး တစ်စင်း၏ ကက်ပတိန်အဖြစ် အမှုထမ်းဖူးသည်။ တစ်နေ့ သူ့

သင်္ဘောဆိပ်ကမ်းသို့ ဝင်လာစဉ် ရေနံတင်သင်္ဘောကြီးတစ်စင်းက သူ့ရှေ့ ကန့်လန့်ဖြတ်ကြီး ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ တိုက်မိတော့မည့်ဆဲဆဲ အသည်းအသန် အချိန်တွင် အရာရှိငယ်တစ်ယောက် အခန်းထဲ ပြေးဝင်လာကာ၊ 'ကက်ပတိန်၊ လေယာဉ်ရုံအထပ်မှာ မီးလောင်နေတယ်၊' ဟု အလန့်တကြား သတင်းပို့သည်။

မီးလောင်မှုဆိုသည်က လေယာဉ်တင် သင်္ဘောတစ်စီး ကြုံကြိုက်ရနိုင်သည့် အန္တရာယ်များထဲတွင် အကြီးမားဆုံး တစ်ခု ဖြစ်သည်။ သို့သော် ရှေ့တည့်တည့်ရှိ ရေနံတင်သင်္ဘောပေါ်မှာ အာရုံအပြည့်စူးစိုက်နေရသည့်ကက်ပတိန်က ဘာတစ်ခုမျှ လှည့်မပြောနိုင်။

'လေယာဉ်ရုံအထပ်မှာ မီးလောင်နေတယ်၊' စစ်ဗိုလ်လေး ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်ကာ ကမူးရှူးထိုး ထပ်အော်သည်။

ကက်ပတိန်က သူ့ကို လှည့်မကြည့်။ သို့သော် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဣန္ဒြေမပျက် လှမ်းပြောသည်။ 'မင်း ပထမတစ်ကြိမ်ပြောကတည်းက ငါကြားတယ်၊ အဲဒီ မီးသွားငြိမ်းလိုက်၊'

နောက်ပိုင်း၌ ၎င်းဗိုလ်ချုပ်ကြီးကိုယ်တိုင်နှင့် ကျွန်တော်တွေ့ဆုံခွင့်ရသဖြင့် ၎င်းအဖြစ်အပျက်အကြောင်း အတည်ပြုမေးမြန်းကြည့်မိသည်။

'ဟုတ်ကဲ့၊ အဲဒီအတိုင်း ဖြစ်ခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။ တကယ်တော့ အဲဒီအချိန်က ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာ ဟိုစစ်ဗိုလ်လေးထက်တောင် ပိုပြီး ဗလောင်ဆူချင် ဆူနေမှာပါ၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုကိုယ် နိုင်အောင် ထိန်းတယ်၊ ရေနံတင်သင်္ဘောနဲ့ မတိုက်မိဖို့ဟာ

ပို အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ၊ အရင် ဖြေရှင်းရမယ့် ကိစ္စ၊ စိတ်ကို အဲဒီမှာ ချုပ်ထား ငြိမ်ထားရတယ်၊ နှစ်ပေါင်းများစွာက အတွေ့အကြုံတွေ ရှိထားတော့၊ အရေးကြုံတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရှိရင် အဲဒီတည်ငြိမ်မှုဟာ တခြားလူတွေကိုပါ ကူးစက်မယ်၊ သူတို့ပါ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရှိလာမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်သိနေတယ်၊'

***

အလျင်မလို ပျာယာမခတ်ခြင်း၊ အလွယ်တကူ လက်မမြှောက် နောက်မဆုတ်ခြင်း၊ စိတ်ရှည်ဇွဲရှိခြင်းတို့၏ တန်ဖိုးကို၊ ကိုယ့်ထက် ဉာဏ်ပညာ အမြော်အမြင်ရှိသူ၊ ကိုယ့်ထက် ရင့်ကျက်ပြည့်ဝသူများထံမှ ကြားရမြင်ရခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်ရော အခြား သူသူငါငါတို့၏ အတွေ့အကြုံများကိုပါ စူးစမ်းဆင်ခြင်ခြင်း စသည်များအားဖြင့် ပို၍ပို၍ နားလည်သိရှိလာနိုင်ပါသည်။

စင်စစ်၊ လောကထဲ ကျင်လည်လာသည်နှင့်အမျှ၊ တချို့ကိစ္စများမှာ စိတ်မရှည် သည်းမခံချင်၍ လုံးဝ မရဆိုတာ လူတိုင်းသဘောပေါက်လာရမည့်သာ ဖြစ်သည်။

သင် မည်မျှပင် အလျင်လိုသော်လည်း နေက သူ့အချိန်မတန်ဘဲ ထွက်မည် မဟုတ်ပါ။ အလားတူ ဒီရေသည်လည်း သူ့အချိန်မတန်ဘဲ တက်လာမည် မဟုတ်ပါ။ သူ့အချိန်ဇယားနှင့် သူသာ မှန်မှန်သွားနေသည့် ယင်းသဘာဝစွမ်းအားကြီးနှစ်ခုကို ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်မည် ဆိုလျှင် စိတ်မရှည်သူတွေ စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်လာနိုင်ပါသည်။

သည်းခံတတ်သူသည် ဒေါသ ကင်းသည်၊ စိတ်ရှင်းသည်၊ ထို့ကြောင့်၊ သူတစ်ပါးထက် ငြိမ်းအေးချမ်းသာသည်။

ထို့ပြင်– စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်သူ၌ အရေးကြီးသော အခြားအရည်အချင်းတစ်ခု တွဲဖက်ပါရှိနေတတ်သည်။ ယင်းက အလွယ်တကူ နောက်မဆုတ်တတ်သည့် ဇွဲသတ္တိ ဖြစ်သည်။ ဇွဲဟူသည် အောင်မြင်မှုအတွက် သော့ချက်တစ်ခုပင်။



၁၃
ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိပါ *

'ကိုယ့်ကိုကိုယ်သိဖို့ဆိုတာ အခက်ခဲဆုံးဖြစ်ရုံမက စိတ်မသက်သာစရာ အကောင်းဆုံးလည်း ဖြစ်တယ်' ဟူ၍ ဂျိုရှ်ဘီလင်း(စ) အမည်ရှိပုဂ္ဂိုလ်က ဆိုဖူးသည်။

လူတွေသည် ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ကို ကိုယ် စေ့စေ့ကြည့်ရမှာ အလွန်ဝန်လေးသည်။ ထို့ကြောင့် နည်းလမ်းပေါင်း မြောက်မြားစွာကို အသုံးပြုကာ မိမိကိုယ်ကို ရှောင်တိမ်းကြသည်။ ရှေးအစဉ်အဆက်ကလည်း ထိုသို့၊ ယနေ့လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း။

သည်ကနေ့ခေတ် လူသားမှာ အပြင်ဘက်သို့ အာရုံလွှဲထားစရာ အကြောင်းအချက်တွေ အလွန်များသည်။ မှတ်ရသားရသည့်

---

* မူရင်း။ ။ John W.Gardner ၏ Know Yourself !

ပညာဗဟုသုတတွေက တစ်ပြုံတစ်ခေါင်း၊ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းနေရသူတွေကလည်း အမြောက်အမြား။ ခေါင်းက မအားတော့။ အုံ့သြစရာလည်း ကောင်း ကြောက်စရာလည်း ကောင်းသည့်ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ထဲ ထိုးဖောက်စူးစမ်းနေစရာ အချိန်မရှိတော့။ စူးစမ်းရမှာ ဝန်လေးတာနှင့် အတော်ပဲ ဖြစ်နေသည်။

သို့သော်၊ ရှေးရှေးတုန်းကတည်းက ရှိခဲ့သည့် 'ကိုယ့်ကိုကိုယ်သိပါ' **(Know thyself)** ဆိုသည့် အလွန်ရိုးစင်းသည် ထင်ရသော စကားတစ်ခွန်းက လူတွေ၏သဘာဝကို ပိုမိုသိရှိလာသည့် ယနေ့ခေတ်၌ ပို၍ ပို၍ပင် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝလာနေသည်။ မိမိကိုယ်ကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ရှုမြင်တတ်ရေး၊ ကိုယ့်အတ္တ ကိုယ် မြင်ကာ ငါကား သည်သဘောရှိသောသူဟူ၍ လက်ခံသိမှတ်ရေး တို့သည် စိတ်ကျန်းမာမှုနှင့် အလွန်နီးကပ်ယှက်နွယ်လျက်ရှိကြောင်း၊ စိတ်ပညာနှင့် စိတ်ရောဂါကုပညာ သုတေသနပြုချက်များက ဖော်ပြလျက် ရှိနေသည်။

မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ကင်းကွာနေသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရှင်သန်မှုအတွက် အစာအာဟာရများ ဖြည့်တင်းပေးနိုင်သည့် မိမိကိုယ်တွင်းရှိစိမ့်စမ်းရေအိုင်များဆီသို့ မရောက်ပေါက်နိုင်တော့ပေ။ သူတို့၌ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ဓာတ်ခွန်အားသစ်များ ဖြည့်တင်းပေးနိုင်စွမ်း မရှိတော့။ လူသစ် စိတ်သစ်ဖြင့် အသစ်တစ်ဖန် တက်ကြွနိုးကြားလာသည်ဆိုတာမျိုးလည်း မဖြစ်နိုင်တော့။

ကျွန်တော်တို့သည် နေသားကျသော ပတ်ဝန်းကျင်ထဲတွင်ပင် သက်သာလွယ်ကူသလို နေထိုင်ရင်း ကြာသော် ထိုသက်သာမှု

ကွန်ရက်ထဲတွင် အကျဉ်းကျမှန်းမသိ ကျကာ နောက်ထပ် အသစ် အသစ် ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းတွေ ဆုံးရှုံးသွားတတ်ကြသည်။ ဘဝ၌ အရေးပါသော အကြောင်းကိစ္စကြီးများ ဖြစ်သည့် အိမ်ထောင်ကျခြင်း၊ တစ်မြို့တစ်ရွာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်သစ် ရှာဖွေလုပ်ကိုင်ရခြင်း စသည်များ ကြုံ၍ မလွှဲမရှောင်သာ နေ့စဉ်နေမှုဘဝတွင် အပြောင်းအလဲများ လုပ်လာရသည့်အခါမှသာ မိမိကိုယ်ကို အလွန်ကျဉ်းမြောင်းသည့် ဘောင်တစ်ခုထဲတွင် မိမိဘာသာ ပိတ်လှောင်ထားခဲ့မိပါကလားဟု ကျွန်တော်တို့ ရိပ်စားမိတတ်ကြသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်သည့်အခါ လူတွေ၏ ဘဝကြမ္မာတွေ ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုန် ဖြစ်ကုန်ကြသည်။ နဂိုမူလ ဘဝပုံစံတွေ ပျက်ကာ အခြေအနေက တောင်းဆိုသည့်အတိုင်း အတင်းလိုက်၍ ပြောင်းလဲကြရသည်။ သို့သော် သည်သို့ပြောင်းလဲရင်းပင်၊ မိမိတို့မှာ နဂိုမူလက ရှိလိမ့်မည်ဟု စိုးစဉ်းမျှပင် မထင်ရဖူးသည့် အရည်အသွေး အစွမ်းသတ္တိတွေ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ရှိနေတာ သူတို့ တွေ့ခဲ့ကြရသည်။

စစ်ဘေးဒုက္ခ ကြုံတော့မှ ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းက အရည်အချင်းကို သိရှိကြ ထုတ်ယူအသုံးချနိုင်ကြမည်၊ ပုံစံ ဘောင်ကျဉ်းကျဉ်းလေးထဲမှာ ငြီးငွေ့ဖွယ် ကျင်လည်နေသော အခြေမှ လွတ်မြောက်ကာ အသစ်အသစ်သော အတွေးအကြံ အမူအကျင့်များဖြင့် ထက်သန် တက်ကြွစွာလှုပ်ရှားနေထိုင်ဖြစ်ကြမည်ဆိုသည်မှာ ရယ်စရာလည်း ကောင်း ဝမ်းနည်းစရာလည်း ကောင်းလှသည်။

စင်စစ်၊ စိတ်ဓာတ်သစ်လွင်လန်းဆန်းမှုဟူသည်ကို အလုပ်တွေ မည်မျှလုပ်နေသည်၊ အတွေ့အကြုံသစ်တွေ မည်မျှတိုးပွားနေသည် စသည်များသက်သက်ဖြင့်လည်း တိုင်းတာ၍မရပေ။ လုပ်ငန်း အသစ်တွေ မပြတ်တိုးချဲ့လုပ်ကိုင်နေတာကြည့်ပြီး သည်လူကတော့ အမြဲ စိတ်သစ်လူသစ်နဲ့ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေတာပဲဟု ယူဆ၍ မရနိုင်ပေ။ လူအတော်များများပင် စိုးရိမ်ပူပန်စရာတွေများသည့်အခါ အဲသည်ပူပန်မှုတွေကို ဖုံးဖိမေ့ပျောက်ထားနိုင်ရန်အတွက် အလုပ်ပိုလုပ်တတ်ကြသော သဘောရှိသည်။ သည်လိုလူမျိုး၌ အလုပ်တွေ ပိနေတာသာ ရှိမည်၊ တက်ကြွရွှင်လန်းမှုကားရှိလိမ့်မည်မဟုတ်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် သည်ကိစ္စက ပြင်ပအနေအထားထက် အတွင်းသဘာဝနှင့် ပိုဆိုင်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ အကြောင်းမူ ဓယဘုယျပတ်ဝန်းကျင်များ၌ လူတို့တွေ့ကြုံရမြဲ အကြောင်းချင်းတများသည်ပင် လူ၏ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသားအတွက် နိုးဆွမှုအသစ်များ မပြတ်ပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ကိုယ်က သံချေးတက်ကာ အသက်မဝင်ဖြစ်နေပြီး နှလုံးသားကလည်း ထိခိုက် ခံစားမှု နည်းပါးနေသည့်အခါမျိုးတွင်သာ ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းချင်းတများကို သဲကွဲစွာ မမြင်မိ၊ ယင်းတို့ကြောင့် မိမိမှာ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုမရှိဖြစ်ရခြင်းပင်။

သို့ဖြစ်လျှင်၊ အချို့လူတွေသည် အမြဲတက်ကြွရွှင်လန်းနိုင်ကြလျက် အချို့လူတွေက အဘယ်ကြောင့် မတက်ကြွမလန်းဆန်းဘဲ ရှိကြရသနည်း။

အတိအကျကြီး အဖြေပေးဖို့ကား မလွယ်ပါ။ သို့သော် လူတကာထက် စိတ်ချမ်းသာရွှင်လန်းကာ ထက်သန်တက်ကြွမှု စွမ်းအားများ ပြည့်ဝနေအောင် ဖန်တီးပေးမည့် အရေးကြီးသော အမူအကျင့် အလေ့အထတချို့ကိုကား ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရှိထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဝင်စားမှုနယ်ပယ် ကျယ်ဝန်းနေပါစေ

အမြဲသစ်လွင်လန်းဆန်းနေတတ်သည် ဆိုသူများကား စိတ်ဝင်စားမှုနယ်ပယ် ကျယ်ဝန်းသူ၊ အရာရာနှံ့စပ်တတ်သိသူ၊ အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်တတ်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် နေ့တစဉ ပုံစံကျအလုပ်များ သမားရိုးကျ လုပ်ထုံး လုပ်နည်းများဆိုသည်တို့အထဲတွင် အနှောင်အတည်း မခံ။ မှုသေ အလေ့အထများ ခေါက်ရိုးကျိုးနေသော စရိုက်သဘာဝများ၏ အကျဉ်းသားဘဝမကျရောက်အောင်လည်း ရှောင်ရှားတတ်ကြသည်။

လူအများစုတို့မှာမူ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ ဘဝတွေက တဖြည်းဖြည်း ဘောင်ကျဉ်းလာတတ်သောသဘောရှိသည်။ လောကကြီးထဲမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ များစွာရှိပါလျက် တစ်ခုနှစ်ခုမျှကိုသာ ကျွန်တော်တို့ စူးစိုက်မိကြသည်။ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းစရာလူတွေ များစွာရှိလျက်လည်း လက်တစ်ဆုပ်စာလေးမျှကိုသာ ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းမိကြသည်။ ကျဉ်းမြောင်းသော ထိုစိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ထိုအပေါင်းအသင်း ဘောင်

ကလေးထဲတွင် ကျွန်တော်တို့ အခြေချဖြစ်ကြသည်။ တစ်ဖက်တွင် ကျွန်တော်တို့ခေါင်းထဲရှိအတွေးအခေါ်တွေသည်လည်း ကြီးရင့်သည်နှင့်အမျှ တဖြည်းဖြည်း အေးခဲမာကျောကာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် မလွယ်ကူ ဖြစ်လာသည်။

ဤသည်မှာ လူမှန်သမျှ တွေ့ကြုံရမြဲ သဘောသဘာဝတစ်ခု ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ဒါသည် မိမိကိုယ်ကို ဘောင်ကျဉ်းသထက် ကျဉ်းအောင် ချုပ်နှောင်ကန့်သတ်နေသည့် အနေအထားတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်းလည်း သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုပါသည်။

တဖြည်းဖြည်း ကျွန်တော်တို့တွင် အရိုးစွဲနေသည့် အကျင့်ကလေးတစ်ခုနှစ်ခု၊ မပြောင်းလဲတော့သည့် သဘောထားအမြင်တစ်ခုနှစ်ခုသာ ကျန်ရစ်တော့ကာ ဘဝထဲ လောကထဲတွင် ဘာတွေပဲ ကြုံလာလာ၊ ယင်းအကျင့် ယင်းအမြင်တို့ဖြင့်ပင် ရပ်တည်တုံ့ပြန်နေမိတော့သည်။ ကျင်လည်နေကျ ပတ်ဝန်းကျင်များအပေါ်၌လည်း ထိခိုက်ခံစားမှုနည်းသထက် နည်းကာ တစ်နေ့တခြား အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ဖြစ်လာသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ခရီးသွားဖြစ်သည့်အခါ အရာရာတွေပင် အလွန်ထူးခြား စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသလို ခံစားမိရခြင်း ဖြစ်သည်။ ခရီးစဉ်၌ တွေ့ကြုံရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်သစ် အနေအထားသစ်များက ကျွန်တော်တို့အား ဥပေက္ခာ ကမ္ဘာမှ လှုပ်နှိုးပေးလိုက်သဖြင့် ကျွန်တော်တို့ အာရုံခံစားမှုတွေ ထကြွနိုးကြားကာ ကလေးလူငယ်များနှင့် အနှ

ပညာသမားများမှာသာ ရှိတတ်သည့် လန်းဆန်းကြည်လင်သည့် အမြင်မျိုးတွေ ပြန်လည်ရရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်ဖက်တွင်မူ ကလေးများအား ပညာသင်ကြားပေးရာ၌ ကျွန်တော်တို့ ယနေ့သုံးစွဲနေသည့် နည်းစနစ်များသည် ကြီးပြင်းလာသည့် ကာလတစ်လျှောက် သူတို့စိတ်ဓာတ်တွေ အမြဲသစ်လွင်လန်းဆန်းနေစေဖို့ လုံးဝ အထောက်အကူ မပြုသည့် နည်းစနစ်တွေဖြစ်နေသည်။ ကလေးတွေကို ကျွန်တော်တို့ အပင်စိုက်တတ်အောင် မသင်၊ အသီးအပွင့်တွေ ခူးဆွတ်ပြီး လက်ထဲ ထည့်ပေးသည်။ တီထွင်ဖန်တီးသည့်စိတ်ဓာတ် ရှိလာအောင် မသင်၊ ရှေးလူတို့၏ တီထွင်ဖန်တီးချက်များကိုသာ ခေါင်းထဲ ထည့်ပေးသည်။ သည်ပုံစံထဲမှာ အနေကြာသော် သူတို့လည်း ငယ်စဉ်က ရှိခဲ့သည့် အရာရာကို သိချင် တတ်ချင် စူးစမ်းချင်သည့် သွက်လက် ဖျတ်လတ်သော စိတ်များ လျော့ပါးကွယ်ပျောက်ကာ ဘောင်ကျဉ်းကျဉ်းထဲတွင် မူသေအစွဲ မူသေအကျင့် တစ်ခုနှစ်ခုဖြင့် နေတတ်သူလူကြီးများ ဖြစ်လာပေမည်။

မိမိမှာ ရှိသည့် အစွမ်းအစမှန်သမျှ ဖွံ့ဖြိုးအောင် ဆောင်ရွက်ပါ

လူအများစုတို့ပင် မိမိမှာရှိသည့် အရည်အချင်း အစွမ်းအစများ၊ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ခွင့်အလားအလာများကို သတိမမူကြ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် မဆောင်ရွက်ကြဘဲ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့သာ လောကကြီးထဲ ဖြတ်သန်းကျင်လည်တတ်ကြသည်။

အကြောင်းမှု၊ လူတစ်ယောက်အနေနှင့် မိမိမှာ ဘာအစွမ်းအစ ရှိသည်၊ ဘယ်ကိစ္စမျိုးတွင် မိမိက သူတစ်ပါးထက် ပင်ကိုသဘော အရပင် ထူးကဲသာလွန်နေသည် ဆိုတာမျိုးကို တစ်ကိုယ်တည်း နေရင်း အလိုအလျောက် မသိ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံ ရင်း၊ အများကြားမှာ ဖြတ်သန်းကျင်လည်ရင်း၊ အကြောင်း တိုက် ဆိုင်သည့်အခါမှသာ ထိုအရည်အသွေး အစွမ်းအစတွေကို မိမိ ကိုယ်တိုင်ရော ဘေးလူများပါ သိရမြင်ရတတ်သောကြောင့် ဖြစ် သည်။

ထို့ကြောင့်၊ တချို့အစွမ်းအစက မြင်တွေ့ရလွယ်သည်။ တချို့ က အခွင့်အခါ ကြုံကြိုက်ခဲသဖြင့် ဖော်ပြခွင့် မရနိုင်၊ တိမ်မြုပ် ငုပ်လျှိုး၍သာ နေတတ်သည်။

ဥပမာ၊ ကောင်လေးတစ်ယောက်၌ လက်သီးထိုးကောင်းသည့် အစွမ်းအစ ပါလာသည်ဆိုပါစို့။ အလားတူ၊ မိန်းကလေး တစ် ယောက်၌ ပင်ကိုအားဖြင့် ဆွဲဆောင်တတ်သော ဟန်ပန်မူရာ ပါ လာသည် ဆိုပါစို့။ အရွယ်ရောက်စ ကာလလောက်မှာပင် သည် ယောက်ျားလေး သည်မိန်းကလေးတို့မှာ ၎င်း အရည်အချင်း အစွမ်းအစ အသီးသီးရှိကြကြောင်း သူတို့ကိုယ်တိုင်ရော ပတ်ဝန်း ကျင်ကပါ သိမှတ်မိကြမည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် တချို့အရည်အသွေး အစွမ်းအစက အဲသည်လောက် မသိလွယ် မမြင်လွယ်။ သူတို့ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာအောင် ဖွင့် ထုတ်ပေးမည့် အခြေအနေ အကြောင်းချင်းတတ်လည်း ဖြစ်ပေါ်

ခဲ့သည်။ အဲသည် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် အခြေအနေကြီး ပေါ်ပေါက်လာပြီး မိမိနှင့်လည်း လာ၍တိုက်ဆိုင်ပါမှ အစအန ပြရမည် ဆိုလျှင် အိုသာ သေသွားမည်၊ မိမိအစွမ်းအစကို ထုတ်ဖော်ခွင့် ရလိုက်မည် မဟုတ်။

ကိုယ် ဘယ်တွေမှာ စွမ်းသလဲဆိုသည်ကို သူတစ်ပါး ဖော်ထုတ်ပေးမည့်အချိန်ထိ စောင့်ဆိုင်းမနေဘဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားမျိုးစုံ အခြေအနေ အချိန်အခါမျိုးစုံ ကဏ္ဍရပ် ဖြစ်ရပ်မျိုးစုံတို့ကို နားမျက်စိဖွင့်၍ ကြည့်ကာ၊ မိမိအင်အား မိမိစွမ်းရည်တို့နှင့် တိုက်ဆိုင်စိစစ်ကြည့်ပါက၊ ဘယ်အရာတွေသည် မိမိအတွက် အခွင့်အလမ်းတွေ ဖြစ်သည်၊ ဘယ်လုပ်ငန်း ဘယ်ပညာရပ်မျိုးကို ရူးစိုက်လိုက်စားလျှင် မိမိ ထူးချွန်ထက်မြက်နိုင်သည်ဆိုတာ သိမြင်လာပေမည်။

မအောင်မြင်တာတွေ ရင်ဆိုင်ရဲရမည်

သင်ကြားမှုဟူသည် စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ရသော အရာတစ်ခု ဖြစ်၍ စွန့်စားမှုနှင့် မကင်း။ လေ့ကျင့်သင်ကြားစဉ်တစ်လျှောက် မအောင်မြင်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်တိုးရမှာ သဘာဝ ဖြစ်၏။ ဒါကို ကြောက်နေ၍ မရ။

ကလေးငယ်ဘဝကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အရာခပ်သိမ်းကို သင်ယူလေ့ကျက်နေရသည့် အဲသည်အချိန်က မအောင်မြင်မှုပေါင်း မြောက်မြားစွာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည် မဟုတ်လား၊ ခေါင်းထောင်ဖို့၊ လေးဖက်တွားဖို့၊ တိုင်ဖို့၊ ထဖို့၊ ကုလားထိုင်ပေါ် ချိတ်တက်ဖို့။

အဆင့်တိုင်းမှာပင် အကြိမ်ပေါင်း မရေမတွက်နိုင်အောင် ကြိုးစားခဲ့ရသည်။ မအောင်မြင်မှုပေါင်း မြောက်မြားစွာကို ဖြတ်သန်းပြီးမှ အဆင့်တစ်ဆင့်ကို အောင်မြင်စွာ သူတက်လှမ်းနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ရှုံးနိမ့်မှုတွေကို ဂရုပြုသည့် လက္ခဏာ သူ့မှာ တစိုးတစိမျှ မရှိခဲ့။

သို့သော် တဖြည်းဖြည်းကြီးပြင်းလာသည့်ကာလတစ်လျှောက် ရှုံးနိမ့်မှုကို လျစ်လျူရှုရဲသည့် သတ္တိတွေ သူ့မှာ တစ်နေ့တခြား လျော့ပါးလာခဲ့သည်။ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်လောက် ရောက်သည့်အခါ၌မူ ကျွန်တော်တို့အများစု၌ပင် တစ်ကြိမ်မျှ စမ်းကြည့်ပြီး လက်မြှောက်နောက်ဆုတ်ခဲ့သော အကြောင်းအရာများ စာရင်းသည် ခေါင်းထဲတွင် တရှည်တလျားကြီး ရှိနေခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ စမ်း၍မျှပင် မကြည့်ဘဲ အရှုံးပေး ဘေးဖယ်ထားမိသော အရာများလည်း တစ်နေ့တခြား များသထက် များလာခဲ့ပြီ။

ဘာကြောင့်နည်း။ မအောင်မြင်မှာ ကြောက်သော စိတ်ကြီးကြီးထွားခိုင်မာနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သည်စိတ်က တားဆီးထားသဖြင့် အသစ်အဆန်းတွေကို စမ်းမကြည့်ရဲ။ မသိမကျွမ်းသေးသည့် ကဏ္ဍများကို မစူးစမ်းရဲ။ တဖြည်းဖြည်း ကျဉ်းမြောင်းသော ဘောင်ကလေးထဲမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပို၍ပို၍ ချုပ်နှောင်မိလာသည်။

သည်ဘောင်ကို ဖောက်ထွက်နိုင်ရန်အတွက် အသစ်အသစ်တွေကို စူးစမ်းရဲ လေ့ကျင့်သင်ကြားရဲသည့်စိတ် မွေးရလိမ့်မည်။ လွတ်လပ်ကျယ်ဝန်းသည့် ဘဝထဲမှာ ကျင်လည်လိုလျှင် မအောင်

မြင်မှုကို လျစ်လျူရှုတတ်သည့် ကလေးငယ်ဘဝက သတ္တိကို တစ်သက်ပတ်လုံး ထိန်းသိမ်းထားဖို့ လိုပေသည်။

မိမိ အမှန်တကယ် ယုံကြည်သက်ဝင်သောအရာများ၌ အာရုံစူးစိုက်ပါ

ကြီးပြင်းလာသည့် ကာလတစ်လျှောက် တဖြည်းဖြည်း ကျွန်တော်တို့ကို ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်လာသော ဘောင်များ ဟူသည် ခေါက်ရိုးကျိုးလာသော စရိုက်သဘာဝများနှင့် မှုသေအလေ့အထများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်၏။ မိမိဘာသာတည်ဆောက်ထားသော ဘောင်အတွင်း ကျင်လည်ရခြင်းမှာ ရေရှည်၌ ဆုတ်ယုတ်မှု ဖြစ်ပေါ်စေသော်လည်း လတ်တလောအဖို့ကား သက်သာလွယ်ကူသည်။ စိတ်ခွန်အား မည်မည်ရရ စိုက်ထုတ်စရာ မလို။

သည်ဘောင်ကို ချဲ့ထွင်မည်၊ သို့မဟုတ် လမ်းသစ်တွေ ဖောက်မည် ဆိုသောအခါ၌မူ ယင်းအသစ်အသစ်သော အရာများ၌ ထက်သန် တက်ကြွဖို့ လိုလာသည်။ စိတ်ခွန်အားတွေ ပိုမို စိုက်ထုတ် သုံးစွဲဖို့ လိုလာသည်။

လူတစ်ယောက်အား ကိစ္စတစ်ခု၌ 'ထက်သန်တက်ကြွ' စမ်းပါဟု အခြောက်တိုက် တိုက်တွန်း၍ မရနိုင်။ မိမိစိတ်ဝင်စားသော အရာ၊ မိမိသက်ဝင်ယုံကြည်သော အရာ၊ သို့မဟုတ် မိမိပျော်ပိုက်သော အရာတို့၌မူ အံ့သြစရာ ကောင်းလောက်အောင် စွမ်းအားတွေ စိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်လေ့ရှိကြတာ အားလုံးအသိ ဖြစ်သည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့အနေနှင့် အဆိုပါ ကိုယ်ယုံကြည် ပျော်ပိုက်သော အရာများ၌ချည်း အချိန်ပြည့် မြှုပ်နှံနိုင်ကြမည်တော့ မဟုတ်ပါ။ တခြားအရာတွေအတွက်လည်း အချိန်ပေးရပါဦးမည်။ လူတိုင်း၌ပင်၊ လုပ်ငန်းဘဝမှာဖြစ်စေ၊ မိသားစုဘဝမှာ ဖြစ်စေ၊ အခြား အချိန်ပိုင်းအလုပ်များမှာဖြစ်စေ၊ မိမိ အထူးဂရုပြုသော အစိတ်အပိုင်းမျိုး၊ သည်ဟာနှင့် ပတ်သက်လျှင်တော့ အရမ်းကို စိတ်အားထက်သန်သည်ဆိုသော ကဏ္ဍမျိုး ရှိဖို့လိုပေသည်။ ၎င်း အစိတ်အပိုင်း ၎င်းကဏ္ဍသည် အတ္တအကျိုးသက်သက်ကို မျှော်ကိုးသော သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို အတ္တလှောင်အိမ်ထဲတွင် ချုပ်နှောင်သော အရာမျိုး မဖြစ်ဖို့ကိုကား သတိပြုရဦးမည်ဖြစ်သည်။

မိမိဘဝ၏အပေါ်ယံ အခွံအကာတွေကို ခွာကြည့်ကာ တကယ်တမ်း မိမိနှလုံးသားထဲက နှစ်သက်စွဲလမ်းနိုင်မည့်အရာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိမည်ဆိုလျှင် မိမိကိုယ်တွင်းမှ မကုန်ခန်းနိုင်သည့် စွမ်းအင်အိုက်နှင့် ဆက်မိကာ သစ်လွင်လန်းဆန်း နိုးကြွလာမည် ဖြစ်သည်။

ဒဏ္ဍာရီထဲတွင် ဘီလူးကြီး အင်တီးယပ်(စ)သည် မြေကြီးနှင့် ထိနေသမျှကာလပတ်လုံး အလွန်အင်အားကြီး၏။ သူ့ကို မည်သူမျှ နိုင်အောင် နှပမ်းမသတ်နိုင်။ မြေနှင့် ကင်းကွာလျှင်မူ အင်အား ကုန်ခန်းသဖြင့် သူ အရေးနိမ့်လေသည်။

ယနေ့ခေတ်၏ မြို့ပြလူသားများမှာလည်း မြေကြီးနှင့်တူသည့် အရှိပကတိအနေအထားများနှင့် ကင်းကွာနေတတ်၏။ အဓိပ္ပာယ်ဝေဝါးသော ဝေါဟာရစကားလုံးများ သင်္ကေတများ ကိန်းဂဏန်း

များက ၎င်းတို့ကို တွေးလုံးရစ်ပတ်ကာ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အရှိ ပကတိအနေအထားများနှင့် အဆက်အသွယ်ဖြတ်သလိုလုပ်ထား တတ်ကြ၏။

ယင်း စိတ္တဇဝေါဟာရများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် အတု အယောင် လောကကို အခါအား လျော်စွာ ဖောက်ထွက်ကာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိတွေ့ခံစားခြင်း၊ အခြားသောလူသား များနှင့် အခွံအကာမပါ ပကတိ ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံခြင်း၊ ပစ္စည်း တစ်စုံတစ်ရာကို ကိုယ်တိုင်လက်ဖြင့် ဖန်တီးလုပ်ကိုင်ကြည့်ခြင်း စသည်များ ပြုလုပ်ပါက မြေ၏ စွမ်းအင်များ ဆက်သွယ်ရရှိသလို လန်းဆန်းတက်ကြွနေပေမည်။

စစ်မှန်သော မေတ္တာနှင့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ

အမြဲ သစ်လွင်လန်းဆန်းနေတတ်သူများကို ကြည့်လျှင် သူ တို့မှာ အပြန်အလှန် ရင်းနှီးခင်မင်သည့်မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေ ပေါ များလှကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ သူတို့သည် သူတစ်ပါး အ ပေါ် စေတနာမေတ္တာထားတတ်သလို သူတစ်ပါး၏ မေတ္တာ စေ တနာကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံယူတတ်သူများဖြစ်၏။ ဤသည် မှာ အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်သော အရာတစ်ခု ဖြစ် သည်။

သူတစ်ပါးအပေါ် စစ်မှန်သော ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုမျိုးရှိသူ၌ မိတ် ဆွေသင်္ဂဟတို့၏ ဘဝအကောင်းအဆိုးများ သုခ ဒုက္ခများသည် မိမိကိုယ်တိုင်၏ သွယ်ဝိုက်သော ဘဝအတွေ့အကြုံများအဖြစ်

ထိခိုက်ခံစားရမြဲဖြစ်၏။ ထိုအတွေ့အကြုံများကြောင့် ဘဝသည် ပို၍ကြွယ်ဝပြည့်စုံရပေသည်။

ထို့ပြင်၊ သူတစ်ပါးကို ရင်းနှီးခင်မင်သူ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါများသူ၌ အတ္တဗဟိုပြုအတွေးများ လျော့ပါးကာ ကျယ်ပြန့်သော သဘောထားများ၊ အမြင်သစ် ရှုထောင့်သစ်များ အမြဲရရှိနေတတ်ပါသည်။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း စသည့် လူ့ပ်ရှားခံစားစိတ်များကို သင့်တင့်မျှတစွာ ထိန်းညှိထားနိုင်ရာ လူ့အရေးအရာများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အဆုံးအဖြတ်များကိုလည်း နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် မှန်မှန်ကန်ကန် ချမှတ်နိုင်လာပေသည်။

ဇေမြင့်

MYANMAR BOOKS

အောင်မြင်ကြီးပွားရေး ကျမ်းဝတ္ထု

ကျောက်မီးသွေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ဦး၏ ရုံးခန်းဝ၌
ကုဇပုံ ရောမ ကျောက်မီးသွေးတုံးကြီးတစ်တုံး ချထားပြီး
ယင်း၏ မျက်နှာစာ တစ်ဖက်တွင်
သူ့အား သူကြွယ်ဘဝသို့ ပို့ဆောင်ပေးခဲ့သည့်
အရေးပါဆုံး စာအုပ်နှစ်အုပ်ကို ချိတ်ဆွဲပြသထားသည်။
ယင်းအနက် တစ်အုပ်သည်
ယခု 'ဘောဘီလုံမှာ အချမ်းသာဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်' ဖြစ်သည်။

ဖေမြင့်

ဘောဘီလုံမှာ အချမ်းသာဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်